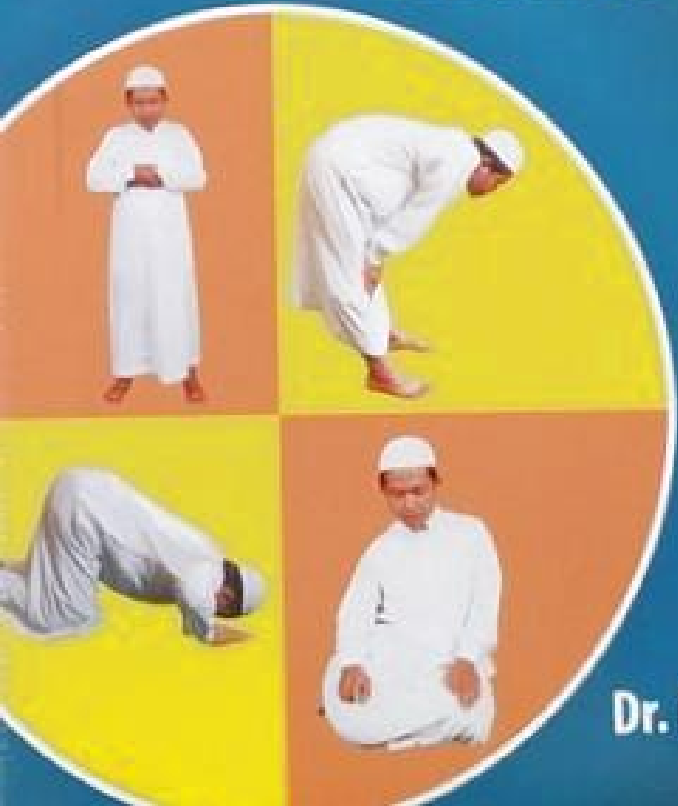
Rahasia Gerakan & Bacaan Shalat



Menyingkap Rahasia Besar di Setiap Gerakan dan Bacaan Shalat dari Semua Sisi Kehidupan

Dr. Hasan el-Qudsy

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN MAS SAID

SURAKARTA

بسم الله الرحمن الرحيم

RAHASIA GERAKAN DAN BACAAN SHALAT

Oleh:

Dr. Hasan el-Qudsy

Penyunting: *Syaiful Mujahidin H.*
Kulit Muka: *Zulfa Faizah*
Tata Letak: *Abi Hafizh F!*

@2012 Ziyad Visi Media
Hak cipta dilindungi undang-undang
All rights reserved

ISBN: 978-602-9298-39-0

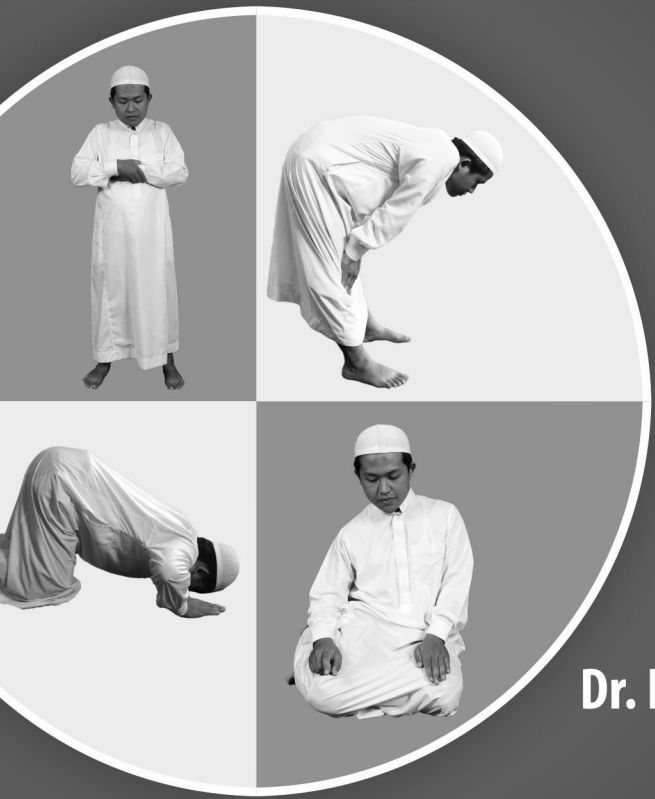
Cetakan Pertama, Maret 2012
1 3 5 7 9 10 8 6 4 2

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan mengalihbahasakan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

Diterbitkan oleh:
Shahih
Kelompok Penerbit **ZIYAD VISI MEDIA**
Jl. Duku II No.12 Jajar Laweyan Surakarta 57144
Telp./Faks.: 0271-727027
www.ZiyadBooks.com
Email: publishing@ziyadbooks.com

Shahih
Referensi Tepercaya

Rahasia Gerakan & Bacaan Shalat



Menyingkap Rahasia Besar di Setiap Gerakan dan Bacaan Shalat dari Semua Sisi Kehidupan

Dr. Hasan el-Qudsy

KATA PENGANTAR

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ وَبِفَضْلِهِ تَتَنَزَّلُ الْخَيْرَاتُ وَالْبَرَكَاتُ، وَبِتَوْفِيْقِهِ تَتَحَقَّقُ الْمَقَاصِدُ وَالْغَايَاتُ. وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى صَاحِبِ الشَّفَاعَةِ وَالْمُعْجِزَاتِ وَعَلٰى آلِهِ وَصَحْبِهِ ذَوِى الْحَسَنَاتِ، أَمَّا بَعْدُ

Segala puji bagi Allah ﷻ, Tuhan semesta alam, atas segala kenikmatan yang telah dicurahkan kepada kita semua. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada baginda Nabi besar Muhammad ﷺ yang selalu mendidik umatnya untuk tunduk dan patuh kepada perintah dan larangan Allah dengan penuh keikhlasan. Begitu pula kepada para sahabat dan penerus kebaikan, sampai hari Kiamat.

Pembaca yang budiman,

Banyak tokoh yang tertarik kepada ibadah shalat. Ketertarikan mereka bermacam-macam. Mulai dari yang sekadar kagum atau tertarik dengan gerakan shalat yang dianggap menyehatkan badan, hingga yang serius melakukan penelitian ilmiah terhadap shalat. Bahkan, tidak sedikit di antara para peneliti tersebut yang akhirnya mengikrarkan masuk Islam.

Menurut mereka, shalat yang kita lakukan lima kali sehari, diyakini memberikan investasi kesehatan yang cukup besar bagi yang melakukannya. Gerakan shalat, mulai takbiratul ihram sampai dengan salam, memiliki makna yang luar biasa, baik untuk kesehatan fisik, mental, bahkan keseimbangan spiritual dan emosional.

Buku yang ada di tangan pembaca ini berusaha menjelaskan tentang berbagai hikmah kesehatan di balik kewajiban shalat, sebagaimana dijelaskan oleh para ahli. Tujuannya agar para pembaca lebih mantap dan yakin dalam menjalankan perintah shalat. Karena orang yang mengetahui hikmah di balik suatu perintah, tentu lebih mantap menjalankannya daripada yang tidak tahu. Walaupun perlu diingat bahwa semua yang diperintahkan atau dilarang oleh Allah, pastilah membawa maslahat bagi manusia, baik maslahat tersebut dapat kita temukan sekarang atau belum, baik akal manusia bisa menalarnya atau tidak. Hal ini karena keterbatasan akal dan ilmu manusia di hadapan ilmu Allah yang luas.

Buku ini tidak mungkin sampai di tangan para pembaca kecuali atas izin dan pertolongan Allah ﷻ, serta bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini, saya mengucapkan *jazâkumullâh*

khairan kepada para ulama dan para *asatidz* yang selalu memberikan bimbingan dan pencerahan kepada penulis lewat karya-karyanya yang sangat berharga. Semua itu menjadi bahan yang tidak ternilai dalam penulisan buku ini.

Rasa takzim dan terima kasih yang tidak terhingga, saya sampaikan kepada kedua orang tua saya, ayahanda KH. Habib Muslimun – *Allâhu yarḥamhu* – yang telah lebih dahulu menghadap kepada-Nya, dan ibunda Hj. Siti Murfiatun Ihsan yang selalu mendoakan putra-putrinya untuk menjadi manusia sukses dunia akhirat. Kepada istri tercinta saya, dr. Rohmaningtiyas H.S, yang selalu meluangkan waktunya untuk mendiskusikan masalah-masalah medis, semoga selalu mampu bersabar untuk menjadi pendamping yang salehah dan ibu yang sukses. Tak lupa kepada kedua mertua saya, H. Djoko Styono Ikram dan Hj. Makmuroh, M.Sc, yang dengan senang hati selalu memberikan kasih sayang kepada kami sekeluarga. Terkhusus kepada jundiku, Anas Karim Fadhlullah al-Maqdisy dan 'Ayyasy Izzuddin Habibillah al-Maqdisy, semoga tumbuh menjadi generasi rabbani yang mampu menegakkan kalimat Allah di muka bumi pertiwi, amin.

Terakhir, saya ucapkan terima kasih *jazâkumullâhu khairan katsîran* kepada penerbit Ziyad – semoga terus berkibar dalam mendampingi umat – khususnya kepada Ustadz Budiman Mustofa Lc., M.P.I., yang telah menawari penulisan naskah ini. Semoga tulisan ini membawa berkah dengan izin Allah dan memberikan manfaat bagi seluruh umat serta diterima oleh Allah sebagai amal saleh. Kami berharap semoga buku ini mampu memberikan pencerahan kepada siapa pun yang membacanya sekaligus menjadi petunjuk menuju kebenaran Islam. *Amin.*

Segala kritik dan masukan demi kesempurnaan buku ini, penulis sangat harapkan. Karena penulis yakin di atas langit masih ada langit dan kesempurnaan itu hanya milik Allah سبحانه وتعالى. *Walhamdu lillâhi rabbil 'âlamîn*.

Dr. Moh. Abdul Kholiq Hasan el-Qudsy

Mukadimah

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ
رَبِّ الْعَالَمِينَ

"Katakanlah: Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Rabb semesta alam."
(**al-An'âm: 162**)

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah ﷻ, Tuhan semesta alam, atas segala kenikmatan yang telah dicurahkan dan diberikan kepada kita semua, terutama kenikmatan iman dan Islam. Karena dengan kedua kenikmatan inilah semua kenikmatan lainnya menjadi bernilai di sisi Allah.

Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada baginda Nabi besar Muhammad ﷺ, yang selalu kita jadikan teladan dan *uswah hasanah* dalam kehidupan kita, termasuk dalam masalah ubudiah kepada Allah. Tanpa mengikutinya, ibadah kita tidak

akan memiliki nilai sedikit pun di sisi Allah ﷻ. Semoga shalawat dan salam juga tercurah kepada sahabat dan para penerusnya yang selalu menjaga sunah-sunahnya.

Pembaca yang budiman,

Sebagaimana kita ketahui, ibadah shalat merupakan kewajiban yang sifatnya "*ta'abbudiy*". Artinya, bentuk penghambaan mutlak kepada Allah yang tidak harus diketahui kenapa kita wajib melaksanakannya. Kita semua harus tunduk terhadap apa yang telah menjadi ketetapan-Nya. Kewajiban shalat diperintahkan kepada setiap orang yang mengaku muslim, baligh, dan berakal sehat, melalui peristiwa Isra dan Mikraj. Kewajiban itu harus dilaksanakan oleh setiap muslim dalam kondisi apa pun dan kapan pun.

Shalat menempati kedudukan sangat penting dan agung dalam ajaran Islam. Karena shalat merupakan salah satu bentuk perwujudan tertinggi pengesaan seorang hamba kepada Tuhannya dan bentuk tertinggi penghambaan seorang hamba kepada Tuhannya. Di samping itu, shalat merupakan rangkaian gerakan unik dan fenomenal yang Allah hadiahkan bagi kaum muslimin, karena di dalamnya terdapat ritual dinamis yang menggabungkan antara keseimbangan jasmani dan rohani. Di dalam shalat terdapat gerakan olahragawi dan olahrohani yang terbukti secara medis membawa manfaat bagi kesehatan manusia, baik kesehatan jasmani maupun rohani.

Shalat yang kita lakukan lima kali sehari, diyakini para pakar telah memberikan investasi kesehatan yang cukup besar bagi yang melakukannya. Gerakan shalat dari takbir sampai salam memiliki makna yang luar biasa, baik untuk kesehatan fisik, mental, bahkan keseimbangan spiritual dan emosional. Diyakini, shalat tidak hanya

menjadi amalan utama di akhirat nanti, tetapi gerakan-gerakan shalat adalah gerakan yang paling proporsional bagi anatomi tubuh manusia. Bahkan dari sudut medis, shalat adalah gudang obat dari berbagai jenis penyakit, baik penyakit jasmani atau pun rohani.

Dr. Alexis Carel (1873-1944), seorang pemenang hadiah nobel dalam bidang kedokteran mengatakan bahwa, "Shalat memunculkan aktivitas pada perangkat tubuh dan anggota tubuh. Bahkan, sebagai sumber terbesar yang dikenal sampai saat ini. Sebagai seorang dokter, saya melihat banyak pasien yang gagal dalam pengobatan dan dokter tidak mampu mengobatinya. Lalu ketika pasien-pasien itu membiasakan shalat, justru penyakit mereka hilang." Dalam bukunya *L'Homme, cet inconnu* (*Man, The Unknown*), pada bagian Shalat dan Penyembuh Ajaib, ia menegaskan bahwa, "Segi-segi aktivitas kejiwaan memberikan perubahan anatomi pada jaringan dan anggota tubuh secara seimbang. Fenomena organik ini dapat dilihat pada kondisi yang sangat berbeda yang telah dibuktikan oleh aktivitas shalat." (Hilmi al-Khuli: 88-89).

Pembaca yang dirahmati Allah,

Berangkat dari penjelasan di atas, dalam buku ini penulis berusaha membahas berbagai hikmah kesehatan di balik kewajiban mendirikan shalat, dengan tujuan agar para pembaca lebih mantap dan yakin dalam menjalankan perintah shalat. Karena orang yang tahu hikmah di balik suatu perintah, tentunya lebih mantap melaksanakan daripada orang yang tidak tahu. Setiap hal yang disyariatkan oleh Allah dan Rasul-Nya pasti terdapat maslahat bagi manusia di dalamnya. Termasuk dalam hal ini adalah shalat. Apa yang dikatakan para ahli tentang manfaat kesehatan dalam shalat adalah sebagian kecil dari hikmah yang terkandung di

dalamnya. Kalam Allah, yang artinya, "…*Dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit.*" (**al-Isrâ`: 85**). Ini bukan berarti shalat dikerjakan demi kesehatan. Shalat akan tetap menjadi kewajiban bagi setiap muslim karena Allah telah mewajibkannya kepada manusia. Dengan kata lain, ada atau tidak adanya hikmah yang ditemukan oleh para ahli, shalat tetap menjadi kewajiban bagi setiap muslim.

Di samping itu, apa yang menjadi penemuan para ulama sekarang ini tentang hikmah kesehatan di balik shalat, bisa jadi akan dibantah atau dikoreksi kebenarannya oleh peneliti lain di masa-masa mendatang. Hal ini tidak akan memengaruhi ketentuan syariat termasuk kewajiban shalat. Berapa banyak teori yang dulu diyakini sebagai sebuah hasil penelitian yang benar dan ilmiah, namun sekarang rapuh seperti rapuhnya sarang laba-laba (*al-'Ankabût*). Kita masih ingat bagaimana para ilmuwan bangga dengan temuan evolusi Darwin. Bahkan tidak sedikit cendekiawan muslim yang terpukau dengan teori tersebut sehingga berusaha dengan segala cara mengait-ngaitkan ayat-ayat Al-Qur`an, walaupun dengan sedikit banyak pemaksaan.

Karena itu, cukup bagi kita orang mukmin untuk tunduk dan menerima secara ikhlas segala ketentuan syariat, baik akal mampu menalarnya atau tidak. Hal ini karena terkait dengan dangkalnya ilmu manusia di hadapan ilmu Allah yang Mahaluas. Namun bukan berarti kita dilarang untuk mengetahui hikmah atau manfaat di balik perintah atau larangan Allah. Karena pengetahuan terhadap hikmah itu akan menambah kuatnya keimanan seseorang. Yang jelas, jangan sampai hikmah itu kita jadikan alasan untuk menjalankan atau tidak menjalankan suatu ketentuan syariat.

Terakhir, buku ini merupakan hasil bacaan, pemikiran, tautan, dan ikatan dari tulisan-tulisan yang telah membahas tentang

masalah ini – dan sejenisnya – sebelumnya, baik dari buku-buku klasik Islam dan modern, ataupun dari situs-situs internet. Penulis dalam hal ini laksana ucapan Imam Fakhruddîn az-Râzi, dalam sebuah syairnya, "Tidaklah ada yang kita dapatkan dari penelitian kita selama umur ini, kecuali dari mengumpulkan kata si Fulan dan si Anu." (*al-Muqri*: 5/232)

Daftar Isi

KATA PENGANTAR **5**

MUKADIMAH **9**

DAFTAR ISI **15**

BAB SATU
KEDUDUKAN SHALAT DAN KRITERIA KEABSAHANNYA **19**

A. Shalat dalam Al-Qur`an 20

B. Shalat dalam al-Hadis 26

C. Kriteria Keabsahan Ibadah Shalat 36

BAB KEDUA
KENAPA MEREKA TERTARIK DENGAN SHALAT? **49**

A. Dr. Fidelma, Doktor Neurologi Amerika 49

B. Sarah Joseph, Pemilik Majalah Emel Inggris 50

C. Yvone Ridley, Wartawati Sunday Express, Inggris 51
D. Michael Wolfe, Produser dan Penulis Amerika 53
E. Aranthea Kissoon, Ahli Kebugaran di Inggris 55
F. Steven Indra, Seorang Penginjil 56

BAB KETIGA
RAHASIA BACAAN DALAM SHALAT 59
A. Takbiratul Ihram 60
B. Membaca Doa *Iftitah* 66
C. Membaca *Isti`adzah* sebelum al-Fâtihah 70
D. Membaca al-Fâtihah 74
E. Bacaan Rukuk 82
F. Bacaan ketika *I'tidal*, Bangun dari Rukuk 86
G. Sujud, Refleksi Ketundukan dan Kepasrahan 89
H. Bacaan Duduk di antara Dua Sujud 94
I. Bacaan Tahiyat 97
J. Membaca Shalawat untuk Nabi ﷺ 98
K. Ucapan Salam 101

BAB KEEMPAT
SHALAT DAN KESEHATAN JASMANI 103
A. Shalat Bukan untuk Kesehatan 103
B. Gerakan Shalat dan Kesehatan Jasmani 104
C. Shalat Membantu Menyembuhkan Disfungsi Ereksi 122
D. Shalat Membantu Menyembuhkan Rematik 123
E. Shalat Tahajud dan Sistem Ketahanan Tubuh 127

BAB KELIMA
SHALAT DAN KESEHATAN JIWA 133
A. Shalat Memberikan Ketenteraman Jiwa 134
B. Shalat Sumber Kebahagiaan 136
C. Shalat Meringankan Rasa Duka dan Kecewa 138
D. Shalat Menumbuhkan Percaya diri 140
E. Shalat Mengusir Stres 141
F. Shalat Mencegah Perbuatan Keji dan Mungkar 143
G. Shalat Memberikan Keteguhan Jiwa 147
H. Shalat Mampu Mengusir Rasa Sepi 149

PENUTUP
MENEMUKAN KATA KUNCI 155
A. Lalu Apa itu khusyuk? 155
B. Bagaimana Cara Mendapatkan Kunci Khusyuk 159
C. Kunci Khusyuk Ibnul Qayyim al-Jauzi 164
D. Mereka yang Telah Menemukan Kunci Khusyuk? 164

DAFTAR PUSTAKA 169

RIWAYAT HIDUP PENULIS 173

Bab Satu

KEDUDUKAN SHALAT DAN KRITERIA KEABSAHANNYA

Shalat secara bahasa berarti doa. Dalam Al-Qur`an dan hadis, kata shalat mempunyai tiga pengertian. ***Pertama***; apabila kata shalat datang dari Allah, maka maknanya pujian dan pemberian rahmat. ***Kedua***; apabila kata shalat dari malaikat, artinya adalah doa memintakan ampun. Yang ***ketiga***, apabila kata shalat datang dari orang mukmin, maka bermakna doa memohonkan rahmat, mengagungkan, serta memuliakan. (*Tafsîr al-Qurthubi*: 2/177, *Tafsîr Ibnu Katsîr*: 6/457). Sedangkan menurut istilah ahli fikih, shalat adalah suatu ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan tertentu, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam (*Fiqh as-Sunnah*: 1/64).

Ibadah shalat merupakan kewajiban yang sifatnya "*ta'abbudiy*". Artinya, bentuk penghambaan mutlak kepada Allah yang tidak harus diketahui alasan di balik pewajibannya. Kita semua harus tunduk terhadap apa yang telah menjadi ketetapan-Nya. Kewajiban shalat diperintahkan langsung oleh Allah kepada setiap orang yang mengaku muslim, baligh, dan berakal sehat, melalui peristiwa Isra dan Mikraj. Kewajiban itu harus dilaksanakan oleh

setiap muslim yang berkewajiban dalam kondisi apa pun dan kapan pun. Shalat tidak boleh ditinggalkan. Karena itu, kedudukan shalat dalam Al-Qur`an maupun hadis, sangatlah agung. Ia merupakan rukun dan tiang agama, serta menempati rukun kedua setelah membaca kedua syahadat. Tata caranya pun telah ditentukan oleh Allah dan Rasul-Nya.

A. Shalat dalam Al-Qur`an

Al-Qur`an – sebagai rujukan utama umat Islam – memuat kewajiban dan kedudukan shalat. Pengarang kitab *al-Mu`jam al-Mufahras*, Muhammad Fu`âd Abdul Bâqi, menjelaskan bahwa kata *shalâh* dalam Al-Qur`an dengan segala bentuk derivasinya ada 98 kali. Sedang kata *ash-Shalâh* diulang sebanyak 66 kali dan terdapat pada 62 ayat. Dari banyaknya ayat tersebut, terlihat secara jelas kedudukan dan keistimewaan ibadah shalat. Berikut ini beberapa penjelasan singkat mengenai kedudukan dan keistimewaan shalat dalam Al-Qur`an.

1. Shalat, Wujud Ketauhidan Tertinggi kepada Sang Khalik

Tidak dapat dipungkiri bahwa ibadah shalat merupakan salah satu bentuk perwujudan tertinggi pengesaan seorang hamba kepada Rabbnya. Dengan shalat, seorang hamba melakukan komunikasi langsung dengan Rabbnya. Memuja, tunduk, mengakui ketuhanan, dan keesaan Allah secara mutlak di hadapan-Nya. Karena shalat merupakan ritual penyembahan seorang hamba kepada Tuhan, maka tata cara pelaksanaannya langsung diajarkan oleh Allah melalui Jibril kepada Rasulullah ﷺ. Allah ﷻ mengajarkan kepada hamba-Nya bagaimana cara menyembah-Nya dengan benar. Seluruh tata cara shalat diformat

dari Pemberi perintah. Siapa pun tidak berhak menambah atau mengurangi.

Oleh karena itu, shalat disebut sebagai ibadah *mahdhah*, ibadah murni kepada Allah, hanya untuk Allah. "*Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan*." (**al-Fâtihah: 5**). Tidak ada makhluk yang berhak mendapatkan pemujaan dan penyembahan dengan cara seperti shalat. Allah berkalam, yang artinya, "*Katakanlah: "Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. Tiada sekutu bagi-Nya; dan demikian itulah yang diperintahkan kepadaku dan aku adalah orang yang pertama-tama menyerahkan diri (kepada Allah).*" (**al-An'âm: 162-163**)

2. Shalat untuk Mengingat Allah ﷻ

Di antara tujuan utama mendirikan shalat adalah untuk mengingat Allah ﷻ. Karena itu tidak heran, jika hampir seluruh ucapan dalam shalat, dari mulai takbir sampai salam, merupakan perwujudan zikir kepada Allah. Salah satu tanda kesempurnaan shalat adalah ketika kita mampu mengingat dan menghadirkan Allah dalam benak kita selama melaksanakan shalat. Shalat tanpa mengingat Allah adalah shalat yang hampa dan penuh kedustaan karena tujuan didirikannya shalat adalah untuk mengingat Allah. Ini sebagaimana Allah kalamkan dalam surat **Thâhâ: 14**,

إِنَّنِيٓ أَنَا ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنَا۠ فَٱعْبُدْنِى وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكْرِىٓ

"*Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.*"

Pengarang kitab tafsir *Rûh al-Ma'âni* (16/171), Imam al-Alûsi, ketika mengomentari ayat di atas menjelaskan bahwa perintah shalat disebutkan secara eksplisit (*sharîh*) – padahal sebelumnya telah disebutkan perintah untuk menyembah – menunjukkan keagungan ibadah shalat di antara ibadah-ibadah lain. Karena tujuan mendirikan shalat adalah untuk mengingat Allah, maka jangan sampai terjadi kealpaan atau *riya`* dalam diri seseorang saat menjalankan shalat.

Jadi kalau seseorang shalat, *kok* tidak ingat Allah, malah yang diingat rumah, mobil, pekerjaannya atau yang lainnya, tentu semua itu tidak sesuai dengan tujuan diperintahkannya shalat. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, "*Shalat itu tidak lain adalah menunjukkan kemiskinan, kerendahan hati, ketundukan hati, keluhan jiwa, dan penyesalan mendalam, seraya meletakkan kedua tangan dan membisikkan 'Ya Allah, Ya Allah', maka barangsiapa tidak melakukannya, shalatnya tidak sempurna.*" (**HR. an-Nasâ`i, Turmudzi, dan Ahmad**)

3. Shalat Membentuk Kepribadian Saleh

Shalat dalam Islam tidak hanya dimaksudkan sebagai sebuah kewajiban ritual. Tetapi lebih dari itu, shalat diharapkan mampu membentuk pola kepribadian seseorang menjadi lebih baik. Dalam surat **al-Baqarah: 3**, disebutkan beberapa karakter *al-Muttaqîn* (orang-orang yang bertakwa kepada Allah). Salah satu karakter utama yang bisa dilihat secara fisik adalah mereka yang mau mendirikan shalat. Allah ﷻ berkalam, yang artinya, "*Kitab (Al-Qur`an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa (yaitu) mereka yang beriman kepada yang gaib, yang mendirikan shalat, dan menafkahkan sebagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka.*" (**al-Baqarah: 2-3**)

Pertanyaannya adalah kenapa harus shalat? Di antaranya, karena shalat adalah bentuk perwujudan dari keimanan kepada yang gaib. Tanpa keimanan kepada yang gaib, tentu tidak akan ada sebuah ketundukan. Shalat adalah bentuk ketundukan seorang hamba kepada Sang Khalik. Dengan kesadaran keimanan dan ketundukan tersebut, diharapkan kepribadian seseorang akan selalu tercerahkan oleh pantulan cahaya keimanan.

Oleh karena itu, apabila shalat didirikan dengan penuh keikhlasan dan penghayatan, akan melahirkan kepribadian yang mulia. Shalat mampu mencegah seseorang dari berbagai kemungkaran dan kemaksiatan. Allah ﷻ berkalam, yang artinya, "*...Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar....*" (**al-'Ankabût: 45**)

Pertanyaannya adalah, kenapa masih banyak orang yang shalat, tetapi perilakunya sangat bejat? Banyak pejabat yang rajin shalat, tapi korupsinya tidak kalah rajin. Masih ada berbagai pertanyaan yang kelihatannya bertentangan dengan tujuan yang ditawarkan ayat tadi. Tentu banyak alasan yang bisa diutarakan untuk menjawab pertanyaan tersebut. Namun yang jelas, penyebab utama perilaku semacam itu adalah karena mereka *fî shalâtihim sâhûn*, yaitu mereka lalai dari shalatnya (**al-Mâ'ûn: 5**). Mereka lalai dengan apa yang menjadi tujuan dari pelaksanaan shalat. Lalai kalau shalatnya sia-sia dan tidak diterima sebagai investasi akhirat. Bagaimana diterima oleh Allah?! Bukankah Allah hanya akan menerima ibadah seseorang yang dilakukan dengan ikhlas, penuh ketundukan dan kekhusyukan?

4. Shalat sebagai Sumber Kebahagiaan

Pelaksanaan ibadah shalat, selain dimaksudkan untuk mencegah seseorang dari perbuatan keji dan mungkar, juga

menjadi sumber kebahagiaan bagi seorang mukmin. Shalat – apabila dilakukan dengan benar dan penuh kekhusyukan – akan melahirkan rasa nyaman dan kebahagiaan bagi yang melaksanakannya. Sebagaimana Allah janjikan dalam kalam-Nya, yang artinya, "*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam sembahyangnya.*" (**al-Mu`minûn: 1-2**)

Dalam ayat tersebut, secara tegas Allah menjanjikan akan memberikan kebahagiaan kepada orang yang mampu menjalankan ibadah shalat dengan penuh kekhusyukan, penghayatan, pemahaman, dan ketundukan diri kepada Allah. Khusyuk menurut Imam al-Ghazâli (*Ihya`*: 1/171) adalah buah keimanan dan hasil keyakinan akan keagungan Allah ﷻ. Siapa yang dapat merasakannya, niscaya akan khusyuk dalam shalatnya, bahkan saat ia sendirian. Khusyuk bisa timbul dari kesadaran bahwa Allah selalu melihat segala gerak-gerik hamba-Nya, kesadaran tentang keagungan-Nya serta tentang kekurangan diri hamba dalam melaksanakan perintah Tuhannya.

Shalat yang dilakukan sedemikian rupa akan mampu memberikan ketenangan jiwa dan kepuasan spiritual. Kebahagiaan ini tidak hanya didapatkan di dunia saja, tetapi juga besok di akhirat yang merupakan puncak segala kemuliaan dan kebahagiaan yang abadi. Allah ﷻ berfirman, yang artinya, "*dan orang-orang yang memelihara shalatnya. Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi, (yakni) yang akan mewarisi surga Firdaus. Mereka kekal di dalamnya.*" (**al-Mu`minûn: 9-11**)

5. Shalat Sebagai Penolong dalam Musibah

Dunia adalah tempat cobaan. Hidup dan mati Allah ciptakan sebagai proses seleksi untuk melihat mana di antara hamba-

hamba-Nya yang berkualitas, baik iman maupun amalnya. Allah ﷻ berkalam, yang artinya "*Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Mahaperkasa lagi Maha Pengampun.*" (**al-Mulk: 2**)

Keimanan seseorang tidak bisa membebaskannya dari cobaan. Bahkan, bisa saja cobaan itu lebih dahsyat, karena cobaan itu sebanding dengan kadar keimanan seseorang. Para utusan Allah adalah orang yang paling banyak mendapat berbagai cobaan. Apabila seorang mukmin dicoba, berarti derajatnya akan ditinggikan. Syaratnya, ia bersabar dan ridha atas segala ketetapan Allah terhadapnya.

Mampu bersabar dan ridha terhadap sebuah cobaan, tidaklah mudah bagi setiap orang. Hal itu butuh proses dan latihan. Sebaik-baik proses dan latihan yang mampu membantu manusia bersikap sabar dalam menghadapi cobaan adalah dengan mendirikan shalat. Di dalam shalat, kita dididik untuk menerima dan tunduk kepada segala kehendak Yang Mahakuasa. Di dalam shalat, kita belajar bagaimana menyerahkan diri dan memohon pertolongan hanya kepada Allah. Oleh karenanya, Allah memerintah hamba-hamba-Nya untuk meminta tolong dalam menghadapi berbagai cobaan, dengan sabar dan shalat. Allah ﷻ berkalam, yang artinya, "*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*" (**al-Baqarah: 153**)

Shalat yang mampu menjadi solusi dalam segala kesulitan adalah shalat yang dilakukan dengan khusyuk. Sebagaimana disebutkan dalam kalam Allah ﷻ, yang artinya: "*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian*

itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk." (**al-Baqarah: 45**). Jadi, bukan asal shalat!

6. Shalat, Wasiat Terbaik untuk Keturunan

Di antara wasiat yang harus dipesankan orang tua kepada keturunannya adalah kewajiban mendirikan shalat. Orang tua berkewajiban untuk membiasakan dan *mewanti-wanti* putra-putrinya tentang pentingnya kewajiban shalat. Luqman adalah contoh orang tua yang baik. Ia mewasiatkan kepada putranya tentang pentingnya mendirikan shalat. (**Luqman: 17**)

Sebagaimana diketahui, bahwa keberkahan dan kebaikan keturunan itu akan tetap terjaga selama mereka selalu menegakkan shalat. Karena orang yang meremehkan shalat, niscaya mudah meremehkan perkara-perkara lainnya. Umar ﷺ berkata, "Orang yang menyia-nyiakan shalat, niscaya ia akan lebih menyia-nyiakan perkara lain. Tidak ada bagian apa-apa dalam Islam bagi orang yang meninggalkan shalat." (**HR. Mâlik** dalam *al-Muwaththa`*, no. 10).

B. Shalat dalam al-Hadis

Rasulullah ﷺ, sebagai penjelas Al-Qur`an telah menerangkan kedudukan dan keutamaan shalat dalam banyak hadis. Di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Satu dari Lima Pilar Bangunan Islam dan Tiang Agama

Islam bagaikan sebuah bangunan. Ia dibangun di atas pilar-pilar yang kokoh dan saling menguatkan. Apabila salah satu pilar tersebut tidak berfungsi dengan baik, maka bangunan itu lambat laun akan roboh. Shalat adalah rukun dan tiang agama serta

menempati rukun kedua setelah membaca dua syahadat. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, "*Islam dibangun di atas lima perkara: persaksian, bahwa tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Allah dan Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan shalat, menunaikan zakat, berpuasa di bulan Ramadhan, dan menjalankan ibadah Haji.*" (**HR. Bukhari Muslim**)

Dalam riwayat lain, Rasulullah ﷺ menegaskan, yang artinya, "*Pokok segala perkara adalah Islam, tiangnya adalah shalat dan puncaknya adalah jihad.*" (**HR. Turmudzi**). Oleh karena itu, apabila ada orang yang mengaku sebagai orang muslim, kemudian ia mengingkari kewajiban shalat dengan sengaja dan sadar, maka ia telah keluar dari Islam.

2. Kewajiban yang Diterima Langsung dari Allah ﷻ

Shalat adalah satu-satunya kewajiban yang langsung diterima oleh Rasulullah ﷺ dari Allah ﷻ, melalui peristiwa yang amat agung, yaitu Isra dan Mikraj. Ulama sepakat bahwa permulaan diwajibkannya shalat lima waktu terhadap umat Islam adalah sejak peristiwa Isra dan Mikraj. Namun para ulama berbeda pendapat kapan terjadinya peristiwa Isra dan Mikraj. Ada yang berpendapat bahwa peristiwa tersebut terjadi pada tahun ke-12 dari kenabian Rasulullah, atau satu setengah tahun sebelum hijrah ke Madinah. (lihat: *'Umdah al-Qâri*, 17/20, *Fath al-Bâri*, 7/203).

Dalam potongan hadis yang panjang tentang perjalanan Isra dan Mikraj, Allah ﷻ berkalam, yang artinya, *"Hai Muhammad! Sesungguhnya Aku fardhukan hanyalah lima waktu sehari semalam. Setiap shalat fardhu diganjar dengan sepuluh ganjaran.*" (**HR. Bukhari**)

3. Amalan Pertama yang Dihisab oleh Allah

Di antara perkara sulit yang akan dihadapi setiap manusia kelak di akhirat adalah hari penghisaban amal. Karena ketika itu, seluruh catatan amal perbuatan manusia akan dihadirkan untuk dihitung dan mendapatkan balasan (**al-Kahfi: 49**). Pada saat itu, Allah ﷻ mengadakan perhitungan terhadap seluruh amal hamba-Nya untuk diberikan balasan yang setimpal.

Allah ﷻ telah menurunkan kitab-kitab suci-Nya, mengutus para utusan-Nya dan telah mewajibkan hamba-hamba-Nya agar menerima dan mengamalkan apa yang diajarkan dan disampaikan oleh para utusan itu kepada mereka. Di antara hamba-hamba itu ada yang berbakti dan ada yang durhaka, ada yang beriman dan ada yang kafir, maka tentu tidak layak jika kedudukan mereka sama di akhirat kelak. Allah ﷻ berkalam, yang artinya: "*Maka apakah patut Kami menjadikan orang-orang Islam itu sama dengan orang-orang yang berdosa (orang kafir)? Atau adakah kamu (berbuat demikian); bagaimanakah kamu mengambil keputusan*?" (**al-Qalam: 35-36**)

Di antara amalan yang pertama kali akan dihisab oleh Allah adalah shalat. Sebagaimana Rasulullah ﷺ jelaskan, yang artinya, "*Yang pertama-tama dipertanyakan (diperhitungkan) terhadap seorang hamba pada hari Kiamat dari amal perbuatannya adalah shalatnya. Apabila shalatnya baik, maka dia beruntung dan sukses. Apabila shalatnya buruk maka dia kecewa dan merugi.*" (**HR. an-Nasâ`i dan Turmudzi**)

4. Sarana Allah Berbagi dengan Hamba-Nya

Ketika seorang hamba mendirikan shalat, maka ketika itu Allah telah berbagi dengannya. Dari Abu Hurairah رضي الله عنه, saya mendengar Nabi ﷺ bersabda, yang artinya: *"Allah Yang*

Mahamulia dan Mahabesar berfirman: "Aku membagi shalat antara Aku dan hamba-Ku separuh-separuh, dan bagi hamba-Ku apa yang dimintanya.

Apabila hamba membaca: ***Alhamdu lillâhi rabbil 'âlamîn*** (Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam), *maka Allah Yang Mahamulia dan Mahabesar berfirman: "Hamba-Ku memuji Aku." Apabila ia membaca:* ***Arrahmânir rahîm*** (Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang), *maka Allah Yang Mahamulia dan Mahabesar berfirman: "Hamba-Ku menyanjung Aku." Apabila ia membaca:* ***Mâliki yaumiddîn*** (Yang Memiliki hari Pembalasan), *maka Allah berfirman: "Hamba-Ku memuliakan Aku.", dan sekali waktu Dia berfirman: "Hamba-Ku menyerah kepada-Ku." Apabila ia membaca:* ***Iyyâka na'budu wa iyyâka nasta'în*** (Hanya kepada-Mu kami menyembah dan hanya kepada-Mu kami mohon pertolongan), *Allah berfirman: "Ini antara Aku dan hamba-Ku, dan bagi hamba-Ku apa yang dimintanya." Apabila ia membaca:* ***Ihdinash-shirâthal mustaqîm. Shirâthalladzîna an'amta alaihim ghairil maghdhûbi 'alaihim wa ladh-dhâllîn*** (Tunjukilah kami jalan yang lurus, yaitu jalan orang-orang yang Engkau beri petunjuk atas mereka bukan (jalan) orang-orang yang dimurkai atas mereka dan bukan (jalan) orang-orang yang sesat). *Maka Allah berfirman: "Ini untuk hamba-Ku dan bagi hamba-Ku apa yang dimintanya."* (**HR. Muslim**)

5. Sarana Pendekatan Diri kepada Allah

Shalat adalah salah satu cara legal seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Rabbnya. Ia tidak membutuhkan perantara apa pun untuk bermunajat kepada Allah. Ketika shalat, seorang hamba dapat berkomunikasi langsung dengan Penciptanya. Kondisi paling dekat seorang hamba dengan Rabbnya ketika shalat adalah saat sujudnya. Rasulullah menjelaskan dalam

hadis shahih, yang artinya, "*Paling dekat seorang hamba kepada Rabbnya ialah ketika ia bersujud. Maka perbanyaklah doa (saat bersujud).*" (**HR. Muslim**)

6. Shalat, Pelebur Dosa-dosa (Kecil)

Di antara rahmat Allah kepada hamba-Nya adalah memberikan berbagai kesempatan untuk berbuat kebaikan sebagai salah satu cara untuk melebur dosa. Salah satu faedah yang diperoleh orang yang mendirikan shalat adalah dihapuskannya dosa-dosa kecil yang telah dia lakukan. Ini sebagaimana Rasulullah ﷺ sabdakan, yang artinya, *"Perumpamaan shalat lima waktu seperti sebuah sungai yang airnya mengalir dan melimpah dekat pintu rumah seseorang. Setiap hari dia mandi di sungai itu lima kali."* (**HR. Bukhari dan Muslim**)

7. Jaminan Masuk Surga dan Bersama Rasulullah

Salah satu bentuk karunia dan keadilan Allah kepada hamba-Nya adalah memberikan balasan setimpal atas amal seorang hamba. Seorang hamba berhak mendapatkan balasan surga atas kebaikan yang ia lakukan. Itu adalah janji Allah, dan sungguh Allah tidak akan pernah mengingkari janji-Nya.

Rasulullah ﷺ bersabda, Allah ﷻ berfirman, yang artinya: "*Aku mewajibkan kepada umatmu lima kali shalat dan Aku berjanji kepada diri-Ku, bahwa barangsiapa menjaganya tepat pada waktunya, maka Aku akan memasukkannya ke dalam surga. Dan barangsiapa tidak menjaganya maka tidak ada perjanjian baginya di sisi-Ku.*" (**HR. Ibnu Mâjah**)

Lebih dari itu, apabila seseorang mampu mendirikan ibadah shalat dengan benar dan khusyuk, maka ia tidak sekadar masuk surga, tetapi juga akan bersama Rasulullah ﷺ di dalam surga.

Seperti kisah Rabî'ah bin Ka'ab, ia berkata: Aku pernah bermalam bersama Rasulullah, lalu aku bawakan beliau air wudhu dan beliau bersabda kepadaku, "*Mintalah!*" Aku pun berkata, "Aku minta agar bisa menemani engkau di surga." Beliau bersabda, yang artinya, "*Tidak ada permintaan selain itu?*" Aku menjawab, "Hanya itu." Beliau bersabda, "*Bantulah aku untuk menolong dirimu dengan banyak bersujud.*" (**HR. Muslim**)

Maksud dari hadis ini adalah Rasulullah memerintahkan kepada Rabî'ah bin Ka'ab untuk memperbanyak ibadah shalat sunah, selain shalat wajib tentunya. Keistimewaan yang terkandung dalam hadis ini berlaku bagi umat Muhammad ﷺ secara umum, tidak hanya khusus bagi Rabî'ah bin Ka'ab.

8. Pembeda antara Mukmin dan Kafir

Mendirikan shalat menjadi karakter tersendiri bagi orang yang beriman. Karena hanya orang yang berimanlah yang mau tunduk kepada perintah Allah. Sedangkan orang kafir, ia akan selalu membangkang dan enggan tunduk kepada Penciptanya. Oleh karena itu, pembeda antara orang kafir dengan orang mukmin adalah mendirikan shalat. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, "*Perjanjian di antara kami dengan orang-orang kafir adalah shalat. Barangsiapa meninggalkannya, sungguh telah kafir.*" (**HR. an-Nasâ`i` & Ibnu Hibban)**

Adapun hukum orang yang meninggalkan shalat karena malas atau merasa berat tanpa meremehkannya dan dia yakin bahwa shalat itu wajib, maka orang tersebut tidak dihukumi sebagai **kafir** kecuali setelah terpenuhinya dua syarat. *Pertama*, Imam atau penguasa setempat telah memperingatkannya untuk shalat dan dia menolak. *Kedua*, dia tetap tidak mau shalat sampai waktu shalat berikutnya hampir habis. Oleh karena itu, seseorang yang meninggalkan shalat sekali saja tidak serta merta dihukumi

sebagai kafir, karena boleh jadi orang tersebut mengira bahwa dia boleh menjamak shalatnya di waktu shalat berikutnya. (Buletin an-Nur Online.www.alsofwah.or.id).

9. Perintah Mengajarkan Shalat Sejak Dini

Sudah menjadi kewajiban orang tua untuk mendidik putra-putrinya dengan pendidikan agama yang benar. Pendidikan ini menjadi tanggung jawab orang tua, sehingga kelak akan dipertanyakan oleh Allah.

Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, "*Setiap kalian adalah pemimpin, dan akan dimintai pertanggungjawaban. Seorang imam adalah pemimpin dan akan dimintai pertanggungjawaban. Seorang suami adalah pemimpin keluarganya dan akan dimintai pertanggungjawaban. Seorang istri adalah pemimpin di rumah suaminya dan akan dimintai pertanggungjawaban. Seorang budak adalah pemimpin atas harta majikannya dan akan dimintai pertanggungjawaban. Maka ketahuilah bahwa setiap diri kalian adalah pemimpin dan akan dimintai pertanggungjawaban***."*** (**HR. Bukhari**)

Di antara pendidikan yang sangat dianjurkan oleh agama adalah pendidikan shalat. Karena shalat adalah tiang agama dan salah satu ciri generasi yang baik adalah generasi yang mampu menjaga shalat. Oleh karena itulah, Rasulullah ﷺ menekankan pentingnya pendidikan shalat sejak dini. Beliau ﷺ bersabda, yang artinya, "*Suruhlah anak-anakmu shalat bila berumur tujuh tahun dan gunakan pukulan jika mereka sudah berumur sepuluh tahun dan pisahkan tempat tidur mereka (putra-putri).*" (**HR. Abu Dawud**)

10. Menunggu Shalat Merupakan Bentuk *Ribath* di Jalan Allah

Salah satu keistimewaan mendirikan shalat adalah Allah menjanjikan pahala *ribath* di jalan Allah kepada orang yang mau menunggu shalat berjamaah di masjid. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, "*Menyempurnakan wudhu dalam keadaan yang tidak disukai, melangkah menuju masjid, dan menunggu shalat, semua itu adalah ar-ribath, itu adalah ar-ribath, itu adalah ar-ribath.*" (**HR. Muslim, Turmudzi, dan an-Nasâ`i**)

Ribath dalam penggunaan awalnya diartikan pengikatan kuda untuk digunakan dalam jihad *fî* sabilillah. Maka seakan orang yang menunggu shalat kedudukannya sama dengan orang yang menyiapkan kudanya untuk jihad (Ibnul Atsîr, al-Arna`ûth: 9/420).

11. Mengangkat Derajat dan Terselamatkan dari Api Neraka

Keistimewaan lain bagi orang yang mau mendirikan ibadah shalat berjamaah di masjid adalah Allah akan mengangkat derajatnya di sisi-Nya, sebagaimana disabdakan oleh Rasulullah ﷺ, yang artinya, "*Barangsiapa bersuci di rumahnya kemudian berjalan ke salah satu rumah Allah (masjid) untuk melaksanakan salah satu kewajiban yang ditetapkan Allah, maka langkah-langkahnya, salah satunya akan menghapus satu kesalahan dan langkah satunya akan mengangkat derajatnya.*" (**HR. Muslim**)

Selain itu, mendirikan shalat akan menyelamatkan seseorang dari api neraka. Rasulullah bersabda, yang artinya, "*Tidak akan masuk neraka seseorang yang shalat sebelum terbit dan terbenamnya matahari, yakni shalat Subuh dan Asar.*" (**HR. Muslim**)

12. Solusi Atas Masalah

Hidup di dunia ini tidak lepas dari berbagai masalah. Tidak jarang dalam menyelesaikan masalah itu, manusia memakai cara-cara yang tidak dibenarkan oleh syariat. Islam sebagai agama solusi tidak akan membiarkan umatnya menghadapi berbagai masalah tanpa mendapatkan solusi. Oleh karena itu, di antara solusi yang ditawarkan oleh Islam adalah dengan mendirikan shalat. Dengan shalat yang benar, seseorang akan mendapatkan ketenangan jiwa. Dengan ketenangan jiwa itulah seluruh organ tubuh dapat bekerja dengan maksimal. Termasuk otak yang bertugas untuk berpikir agar menemukan solusi yang tepat.

Karena itu, sudah menjadi kebiasaan Rasulullah setiap menghadapi suatu masalah – untuk mengembalikan kepada Allah dan memohon petunjuk-Nya – beliau mengerjakan shalat. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, "*Dan dijadikan penyejuk hatiku ada dalam shalat.*" (**HR. an-Nasâ`i**). Dalam hadis lain, "*Hai Bilal, dirikanlah (azankan) shalat, agar kita tenang dengan menjalankannya.*" (**HR. Abu Dawud**)

13. Sarana *Curhat*, Mengadu dan Munajat kepada Allah

Kata ulama, kalau kita ingin Allah سبحانه وتعالى berbicara kepada kita, maka bacalah Al-Qur`an. Karena Al-Qur`an adalah firman-firman Allah. Sedangkan apabila kita ingin *curhat*, mengadu, berbicara, dan bermunajat kepada Allah, maka dirikanlah shalat. Karena shalat adalah sarana komunikasi antara hamba dengan Tuhannya.

Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, "*Sesungguhnya seorang mukmin yang mengerjakan shalat, sungguh ia sedang bermunajat*

dengan Rabbnya. Maka hendaknya dia tidak meludah ke arah depan atau samping kanannya, tetapi (bila ingin meludah) hendaknya ia meludah ke arah kirinya atau di bawah telapak kakinya." (**HR. Bukhari**)

14. Ibadah Terakhir yang akan Musnah dari Muka Bumi

Kejadian hari Kiamat adalah termasuk lima hal yang dirahasiakan pengetahuannya oleh Allah ﷻ. Tidak ada satu pun makhluk yang mengetahui secara pasti kapan terjadinya hari Kiamat (**Luqmân: 34**). Dengan demikian, jika ada seseorang mengaku mengetahui secara pasti kapan terjadinya hari Kiamat, maka ia sungguh berdusta kepada Allah. Barangsiapa memercayai ramalannya, maka hukumnya sama dengan orang yang memercayai ramalan dukun. Ia telah menyekutukan (syirik) Allah ﷻ.

Walaupun begitu, banyak keterangan Al-Qur`an dan hadis nabi yang menjelaskan tanda-tanda hari Kiamat tersebut. Sebagian tanda-tanda telah terjadi atau sedang berjalan dan sebagian lainnya tinggal menunggu waktunya. Di antara tanda-tanda akan kedatangan hari Akhir adalah ketika sudah banyak orang yang tidak bisa memegang amanah dengan benar dan ibadah shalat disia-siakan. Kalaupun dilaksanakan, mereka melaksanakan tanpa ilmu yang benar.

Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, "*Hal pertama yang hilang dari agama kalian adalah amanah dan yang terakhir adalah shalat.*" (**HR. al-Qudhâ'iy** dalam *Musnad Syihâb*, dan dishahihkan al-Albâni)[1]. Dalam *Kanzul 'Ummâl* ada tambahan keterangan, "...

1 Ath-Thabarâni hanya meriwayatkan kalimat, *"Hal pertama yang hilang dari agama kalian adalah amanah."* Riwayat ini dishahihkan oleh al-Albâni. Sedang hadis dengan isi senada, diriwayatkan juga oleh al-Kharâ`ithiy dalam *Makârim al-Akhlâq*, Tamâm ar-Râziy dalam *al-Fawâ`id*, al-Hâkim dalam *al-Mustadrak*, dan al-Baihaqi dalam *Syu'ab al-Îmân*.

akhir sesuatu yang tersisa (dari agama kalian) adalah shalat. Maka orang-orang yang tidak tahu agama akan melakukan shalat."

15. Wasiat Terakhir Rasulullah kepada Umatnya

Di antara bukti keagungan dan pentingnya mendirikan shalat adalah pesan terakhir Rasulullah kepada umatnya menjelang kepulangan Rasulullah kepada Rabbnya. Dalam hadis shahih dari Ali ﷺ, ia berkata, "Akhir dari ucapan Rasulullah adalah: *"Shalat, shalat, dan bertakwalah kepada Allah dalam urusan budak-budak yang kalian miliki."* (**HR. Abu Dawud**, dishahihkan al-Albâni).

Sungguh luar biasa kedudukan dan keutamaan mendirikan shalat. Berbagai keistimewaan dan fasilitas Allah berikan kepada mereka yang mau ikhlas mendirikannya. Namun sekali lagi, untuk melangkah menuju amal kebaikan, tidaklah mudah. Berbagai cobaan akan terus bermunculan. Hawa nafsu akan selalu condong dan nyaman dengan berbagai keengganan menjalankan ibadah. Hanya dengan jiwa yang bersih, dengan niat yang tulus dan ikhlas hanya untuk mencari ridha Allah, berbagai amal saleh seberat apa pun akan menjadi ringan.

Semoga kita selalu dibimbing oleh Allah ﷻ dan dimudahkan dalam menjalankan perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya. *Walâ haula walâ quwwata illâ billâhil 'aliyyil 'azhîm.*

C. Kriteria Keabsahan Ibadah Shalat

Shalat merupakan ibadah yang tata caranya telah ditentukan oleh syariat. Tidak ada satu pun manusia di muka bumi ini yang berhak menambah atau mengurangi apa yang telah ditentukan. Oleh karena itu, ibadah shalat dikenal sebagai ibadah *tauqifi*. Artinya, seluruh tata cara pelaksanaannya berdasarkan riwayat dari Rasulullah ﷺ. Pernah suatu ketika Rasulullah mempraktikkan

shalat di atas mimbar agar dapat disaksikan oleh para sahabat. Beliau berdiri dan rukuk lalu bersabda, yang artinya, *"Ini aku lakukan tidak lain agar kalian beriman kepadaku dan mengetahui shalatku."* (**HR. Bukhari Muslim**). Dalam riwayat lain, Rasulullah bersabda, yang artinya, *"Shalatlah, seperti kalian melihat shalatku."* (**HR. Bukhari**). Oleh karena itu, shalat dianggap sah apabila telah memenuhi kriteria keabsahan shalat sebagai berikut.

Syarat Wajib dan Sahnya Shalat

Shalat adalah ibadah yang sangat agung. Untuk menunaikannya, tidak boleh sembarangan, baik sebelum dan ketika mendirikan shalat. Dalam istilah fikih, ada yang disebut dengan syarat dan rukun sahnya shalat. Syarat shalat adalah sesuatu yang harus dipenuhi seseorang sebelum mendirikan shalat. Syarat-syarat yang harus dipenuhi sebelum mendirikan shalat bisa dibagi dalam dua istilah berikut:

Pertama, Syarat Wajib Shalat

Yaitu syarat-syarat yang membuat diwajibkannya seseorang mendirikan shalat. Jika seseorang tidak memenuhi syarat-syarat berikut ini, maka tidak diwajibkan baginya untuk mengerjakan shalat. Syarat wajib shalat ini ada lima, yaitu: beragama Islam, berakal sehat, baligh, suci dari darah haid dan nifas, dan masuk waktu shalat. Allah ﷻ berkalam, yang artinya: *"Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman."* (**an-Nisâ`: 103**). *"Dirikanlah shalat dari sesudah matahari tergelincir (Zuhur dan Asar) sampai gelap malam (Maghrib dan Isya) dan (dirikanlah pula shalat) Subuh. Sesungguhnya shalat Subuh itu disaksikan (oleh malaikat)."* (**al-Isrâ`: 78**). (lihat: *Aisar at-Tafâsîr*, 2/361). (Sumber: *al-Fiqh al-Wâdhih*, hal: 142-143, al-Abdari, *al-Madkhal*, hal: 77).

Kedua, Syarat Sah-nya Shalat

Yaitu syarat-syarat yang harus dipenuhi apabila seseorang hendak melakukan shalat. Apabila salah satu syarat tidak terpenuhi, maka shalatnya tidak sah dan wajib baginya untuk mengulang shalat tersebut. Syarat-syarat tersebut ialah:

1. Suci dari hadas besar dan hadas kecil

Seseorang dikatakan berhadas kecil apabila tidak dalam keadaan berwudhu dan berhadas besar apabila dia belum mandi besar dari junub. Junub bisa disebabkan karena keluar air mani atau persetubuhan. Hal ini berdasarkan kalam Allah, yang artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai siku, dan sapulah kepalamu dan (basuhlah) kakimu sampai kedua mata kaki....*" (**al-Mâ`idah: 6**). Dan sabda Rasulullah ﷺ, yang artinya, "*Allah tidak akan menerima shalat yang tanpa disertai bersuci.*" (**HR. Muslim**)

2. Suci badan, pakaian, dan tempat shalat dari najis

Selain suci dari hadas kecil dan besar, orang yang ingin mendirikan shalat harus suci badan, pakaian, dan tempat shalatnya dari najis. Hal ini berdasarkan keumuman ayat Al-Qur`an dan hadis-hadis yang menerangkan tentang istinja (bersuci dengan air), *istijmar* (bersuci dengan benda selain air) dan air mazi. Di antara dalilnya adalah kalam Allah, yang artinya, "*Dan pakaianmu, maka hendaklah kamu sucikan.*" (**al-Muddatstsir: 4**). Anas bin Malik رضي الله عنه berkata, "Rasulullah pernah masuk WC, lalu aku dan seorang anak kecil membawakan satu bejana kecil air dan batang kayu kecil, kemudian beliau bersuci dengan air tersebut. Sabda Rasulullah ketika ditanya tentang mazi, yang artinya, "*Hendaklah*

dia membasuh kemaluan dan kedua biji kemaluannya." (**HR. Abu Dawud**)

Adapun dalil tentang keharusan sucinya tempat shalat adalah hadis dari Abu Hurairah ﷺ, ia berkata: Seorang laki-laki dusun berdiri, kemudian dia kencing di masjid Rasulullah ﷺ, hingga orang-orang ramai berdiri untuk memukulinya. Maka beliau ﷺ bersabda, yang artinya, "*Biarkan dia dan tuangkanlah di tempat kencingnya itu satu timba air. Sesungguhnya kamu diutus dengan membawa kemudahan dan tidak diutus dengan membawa kesulitan.*" (**HR. Bukhari**)

3. Menutup aurat ketika shalat

Para ulama sepakat bahwa menutup aurat merupakan syarat sahnya shalat. Barangsiapa shalat tanpa menutup aurat, sedangkan ia mampu untuk menutupinya, maka shalatnya tidak sah. Aurat secara bahasa adalah segala sesuatu yang di dalamnya terdapat kekurangan dan keburukan (*Lisân al-'Arab*: 4/616), sehingga harus ditutupi dan tidak dibiarkan terlihat oleh orang lain. Dengan demikian, aurat dalam shalat artinya sesuatu yang harus ditutupi ketika sedang melakukan shalat.

Seseorang yang ingin mendirikan shalat, maka wajib baginya untuk menutup aurat, baik laki-laki maupun perempuan. Aurat bagi laki-laki adalah menutupi kulit (badan) antara pusar dan kedua lututnya. Ini adalah batas minimal ketika dalam keadaan mampu. Hal ini berdasarkan firman Allah ﷻ, yang artinya: *"Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid...."* (**al-A'râf: 31**). Yang dimaksud dengan pakaian yang indah adalah yang menutup aurat. Sedangkan tempat sujud adalah setiap ketika melakukan shalat maupun thawaf. (*Tafsir al-Baidhâwi*: 3/17).

Salah satu hadis nabi mengenai kewajiban menutupi aurat bagi laki-laki dalam shalat adalah penjelasan beliau ketika ada seorang sahabat bernama Salamah bin al-Akwâ` bertanya kepada Rasulullah, "Wahai Rasulullah, aku ini seorang laki-laki yang suka berburu, apakah aku boleh shalat dengan sehelai pakaian saja?" Rasulullah menjawab, yang artinya, *"Ya. Ikatlah bajumu itu meski hanya dengan sebuah duri."* (**HR. Abu Dawud**)

Adapun **aurat bagi wanita**, baik ketika shalat mapun di luar shalat adalah seluruh badannya, kecuali wajah dan kedua telapak tangan. Hal ini berdasarkan kepada kalam Allah dalam surat **an-Nûr: 31** dan sabda Rasulullah ﷺ bahwa, "*Allah tidak menerima shalat wanita yang sudah haid, kecuali dengan menutup kepala.*" (**HR. Abu Dawud**)

Sedangkan standar *syar'i* untuk pakaian penutup aurat adalah: *Pertama*, mampu menutupi warna kulit agar tidak terlihat dari luar (tidak transparan). *Kedua*, harus longgar dan tidak membentuk lekukan tubuh. *Ketiga*, bagi perempuan, tidak menyerupai pakaian *khas* laki-laki; demikian pula sebaliknya.

4. Menghadap kiblat ketika shalat

Para ulama sepakat bahwa orang yang mengerjakan shalat, wajib menghadap kiblat, yaitu menghadapkan seluruh badan ke arah Ka`bah di Masjidil Haram di kota Makkah. Hal ini berdasarkan kalam Allah , yang artinya, *"Sungguh Kami (sering) melihat mukamu menengadah ke langit, maka sungguh Kami akan memalingkanmu ke kiblat yang kamu sukai. Palingkanlah mukamu ke arah Masjidil Haram. Dan di mana saja kamu berada, maka palingkanlah mukamu ke arahnya...."* (**al-Baqarah: 144**)

Rasulullah ﷺ dalam hadis shahih bersabda, yang artinya, *"Jika kamu hendak menunaikan shalat, maka sempurnakanlah wudhu*

dan menghadaplah ke kiblat, kemudian bertakbirlah ...." (**HR. Ibnu Mâjah** dan dishahihkan al-Albâni).

Apabila kita berniat mendirikan shalat dan mampu memastikan letak arah Ka`bah atau Masjidil haram, maka kita wajib memastikan bahwa shalat kita telah menghadapnya. Namun apabila tidak bisa memastikan letak arah kiblat secara pasti, maka cukup baginya memperkirakan arah terdekat dengan kiblat. Tentu berdasarkan ilmu yang benar.

Jika dalam kondisi tidak mampu menghadap kiblat karena ada alasan *syar'i*, maka menghadap ke arah kiblat dilakukan semampunya dan shalatnya tetap sah. Allah ﷻ berfirman, yang artinya, "*Dan kepunyaan Allah-lah timur dan barat, maka ke mana pun kamu menghadap, di situlah wajah Allah. Sesungguhnya Allah Mahaluas (rahmat-Nya) lagi Maha Mengetahui.*" (**al-Baqarah: 115**)

Begitu pula Allah memberikan keringanan, ketika seseorang melakukan shalat sunat di atas kendaraan maka, tidak wajib baginya menghadap kiblat. Namun apabila hendak melaksanakan shalat wajib, maka ia tetap harus menghadap ke arah kiblat. Sebagaimana Rasulullah ajarkan kepada para sahabatnya. (**HR. Bukhari**)

Rukun-rukun Shalat

Rukun shalat adalah ucapan dan perbuatan yang darinya tersusun hakikat dan inti shalat. Sedangkan wajib adalah ucapan dan perbuatan yang harus dikerjakan dalam shalat. Perbedaan antara rukun shalat dengan wajib shalat adalah kalau ada orang meninggalkan rukun-rukun shalat—baik dengan sengaja ataupun lupa—maka shalatnya batal dan harus mengulangi. Sedangkan apabila meninggalkan wajib-wajib shalat, jika meninggalkan secara sengaja maka shalatnya batal, namun jika ditinggalkan karena lupa

maka dia melakukan sujud sahwi (sujud karena lupa). (lihat: *Syarh Adabul Masy-yi ilash Shalâh*, 1/66).

Berikut rukun-rukun shalat yang wajib dilakukan seseorang apabila sedang mendirikan shalat, beserta penjelasannya.

1. Berdiri tegak dalam shalat fardhu bagi yang mampu

Allah ﷻ berfirman, yang artinya, *"Jagalah shalat-shalat dan shalat Wustha (shalat Asar), serta berdirilah untuk Allah dengan khusyuk."* (**al-Baqarah: 238**). Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, "*Shalatlah dengan berdiri. Jika kamu tidak bisa berdiri, maka shalatlah dengan duduk. Jika kamu tidak bisa duduk, maka dengan berbaring.*" (**HR. Bukhari**)

2. Niat mendirikan shalat dalam hati

Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Sesungguhnya amalan-amalan itu hanyalah tergantung pada niatnya. Dan setiap orang hanyalah mendapatkan sesuai dengan apa yang dia niatkan...."* (**HR. Bukhari Muslim**)

Niat shalat adalah keinginan untuk mendirikan shalat tertentu. Tempat niat ada dalam hati. Maka, tidak perlu diucapkan secara lisan. Rasulullah ﷺ tidak pernah mengajarkan niat dalam shalat dengan dilafalkan. Sebaiknya, niat shalat dilakukan berbarengan dengan takbiratul ihram.

3. Takbiratul ihram

Yaitu takbir yang dilakukan sebagai pembukaan shalat dengan ucapan: *'Allahu Akbar'*. Ucapan ini tidak boleh diganti dengan kata lain. Dalam hadis shahih, Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Pembukaan (dimulainya) shalat dengan takbir dan penutupnya dengan salam."* (**HR. Abu Dawud** dan dishahihkan oleh al-Hâkim)

4. Membaca surat al-Fâtihah

Membaca surah al-Fâtihah adalah rukun pada tiap rakaat. Sebagaimana dalam hadis, disebutkan, *"Tidak ada shalat bagi orang yang tidak membaca al-Fâtihah."* (**HR. Bukhari Muslim**)

5. Rukuk dengan tumakninah

Allah ﷻ berfirman, yang artinya, *"Hai orang-orang yang beriman, rukuklah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan."* (**al-Hajj: 77**). Dalam sebuah hadis, Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Rukuklah sehingga engkau benar-benar tumakninah (tenang) dalam rukukmu."* (**HR. Bukhari**)

6. I'tidal (berdiri tegak) dari rukuk

Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Kemudian bangkitlah sehingga engkau benar-benar berdiri dengan tegak (dari rukuk)."* (**HR. Bukhari**)

7. Sujud dengan tujuh anggota tubuh

Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Saya telah diperintahkan untuk sujud dengan tujuh sendi."* (**HR. Bukhari Muslim**). Yang dimaksud dengan tujuh sendi anggota tubuh ketika sujud adalah dahi sekaligus hidung, dua telapak tangan, dua lutut, dan jari jemari kedua kaki.

8. Bangkit dari sujud

Rasulullah ﷺ mengajarkan, yang artinya, *"Kemudian bangkitlah sehingga kamu benar-benar tenang dalam keadaan duduk."* (**HR. Bukhari**)

9. Duduk di antara dua sujud

Rukun ini berdasarkan sabda Rasul ﷺ di atas.

10. Tumakninah dalam semua gerakan

Artinya, ketika seseorang melakukan rukun-rukun yang telah disebutkan sebelumnya, dia harus melakukannya dengan penuh ketenangan, tidak tergesa-gesa, ada jeda. Sebagian ulama memberikan jeda tersebut minimal seukuran satu kali membaca bacaan "*subhanallah*".

11. Duduk tasyahud akhir

Sesuai sabda Rasulullah ﷺ, yang artinya: *"Jika seseorang dari kalian duduk dalam shalat, maka hendaklah ia membaca at-Tahiyat."* (**HR. Bukhari Muslim**)

12. Membaca tasyahud akhir

Tasyahud akhir termasuk rukun shalat, sesuai hadis dari Ibnu Mas'ûd رضي الله عنه, dia berkata, "Tadinya, sebelum diwajibkan *tasyahud* atas kami, kami mengucapkan: *'Assalâmu 'alallâhi min 'ibâdih, assalâmu 'alâ Jibrîl wa Mîkâ`îl (Keselamatan atas Allah عز وجل dari para hamba-Nya dan keselamatan atas Jibril عليه السلام dan Mika`il عليه السلام)'*, maka Nabi ﷺ bersabda, yang artinya, *"Jangan kalian mengatakan:* ***Assalâmu 'alallâhi min 'ibâdih****, sebab sesungguhnya Allah عز وجل Dialah As-Salâm (Zat Yang Memberi Keselamatan). Akan tetapi ucapkanlah, 'Segala penghormatan milik Allah, shalawat, dan kebaikan,...."* (**HR. Bukhari, Muslim**, dan lainnya dengan redaksi berbeda)

13. Shalawat atas Nabi ﷺ

Sebagaimana dalam sabda Rasulullah ﷺ, yang artinya, *"Jika seseorang dari kalian shalat...lalu hendaklah ia bershalawat atas Nabi, lalu berdoa apa yang diinginkan."* (**HR. Abu Dawud, Ahmad** dan dishahihkan al-Albâni)

14. Mengucapkan salam

Sesuai sabda Nabi ﷺ, yang artinya, "*... dan penutupnya (shalat) ialah salam.*" (**HR. Abu Dawud**). Artinya, penutup dari semua ritual shalat adalah dengan mengucapkan salam.

15. Tertib dalam pelaksanaannya

Semua rukun shalat yang telah disebutkan, harus dilakukan berurutan, tertib, tidak boleh dibolak-balik. Hal ini sesuai dengan ajaran yang disampaikan oleh Rasulullah ﷺ sendiri. Tidak ada hak bagi siapa pun untuk memodifikasi kembali. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, "*Shalatlah kalian sebagaimana kalian melihatku shalat.*" (**HR. Bukhari**)

Wajib-wajib Shalat

Seperti yang telah kita jelaskan sebelumnya, bahwa wajib shalat adalah ucapan dan amalan yang harus dilakukan dalam shalat. Apabila ditinggalkan dengan sengaja, maka shalatnya batal. Namun jika ditinggalkan karena lupa maka dia harus melakukan sujud *sahwi*. Berikut ini penjelasan wajib-wajib shalat.

1. Semua takbir, kecuali takbiratul ihram

Sesuai ucapan Ibnu Mas'ud رضي الله عنه, "Saya melihat Nabi ﷺ bertakbir di setiap naik dan turunnya, berdiri dan duduknya." (**HR. Ahmad**, **an-Nasâ`i** dan **at-Turmudzi** menshahihkannya). Demikian pula sabda Rasulullah ﷺ, yang artinya, *"Jika imam bertakbir, maka bertakbirlah*." (**HR. an-Nasâ`i** dan dishahihkan oleh al-Albâni). Hadis ini menunjukkan perintah, sedangkan perintah hukumnya adalah wajib.

2. Mengucapkan *subḥâna rabbiyal 'azhîm* saat rukuk

Hal ini sesuai dengan hadis Hudzaifah رضي الله عنه yang menggambarkan shalat Rasulullah ﷺ, bahwa beliau dalam rukuknya mengucapkan,

"Subḥâna rabbiyal 'azhîm" (Mahasuci Rabbku Yang Mahaagung) dan pada sujudnya mengucapkan, *"Subḥâna rabbiyal a'lâ"* (Mahasuci Rabbku Yang Mahatinggi). (**HR. Muslim, an-Nasâ`i, dan Ahmad**)

3. Mengucapkan *sami'allâhu liman ḥamidah* bagi imam dan yang shalat sendiri

Kewajiban ini berdasarkan riwayat Abu Hurairah, Ibnu Umar, al-Barâ`, dan lainnya, *radhiyallâhu 'anhum*. Mereka menjelaskan tentang shalat Rasulullah ﷺ, bahwa beliau mengucapkan *sami'allâhu liman ḥamidah* (Allah mendengar orang yang memuji-Nya) tatkala mengangkat punggungnya dari rukuk. (**HR. Bukhari Muslim**)

4. Mengucapkan *Rabbanâ wa lakal ḥamdu* bagi semuanya (imam, makmum, dan yang shalat sendiri)

Hal ini berdasarkan hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, al-Barâ`, Anas bin Mâlik, dan lainnya *radhiyallâhu 'anhum*, *"Lalu beliau ﷺ dalam keadaan berdiri mengucapkan Rabbanâ wa lakal ḥamdu."* (**HR. Bukhari Muslim**)

5. Mengucapkan *subḥâna rabbiyal a'lâ* saat sujud

Hal ini sesuai hadis Ḥudzaifah رضي الله عنه yang telah disebutkan sebelumnya, di mana Rasulullah ﷺ pada waktu sujud mengucapkan, "*Subḥâna rabbiyal a'lâ*" (Mahasuci Rabbku Yang Mahatinggi). (**HR. Muslim, Nasâ`i, dan Ahmad)**

6. Mengucapkan *Rabbighfirlî* saat duduk di antara dua sujud

Sebagaimana dalam hadis Ḥudzaifah رضي الله عنه, bahwa Nabi ﷺ mengucapkan antara dua sujud, *"Rabbighfirlî."* (Ya Rabb-ku, ampunilah aku). (**HR. Nasâ`i dan Ahmad**)

7. Membaca *tasyahud* awal dan duduk untuk *tasyahud* awal

Sebagaimana riwayat, "Rasulullah ﷺ membaca pada tiap dua rakaat *at-tahiyat*.", dan pada hadis yang lain, yang artinya, "*Jika kalian telah duduk pada tiap dua rakaat, maka ucapkanlah at-tahiyat.*" (**HR. Ahmad dan Nasâ`i**)

Demikianlah pembahasan singkat tentang kriteria keabsahan shalat. Tentu selain apa yang telah diutarakan di atas, masih banyak hal yang perlu diketahui setiap muslim ketika berkeinginan untuk mendirikan shalat. Misalnya amalan sunah yang perlu dilakukan selama mendirikan shalat dan hal-hal terlarang yang harus dihindari karena dapat membatalkan shalat. Semua itu bisa didalami lebih lanjut dalam buku-buku fikih dan buku-buku tentang tata cara mendirikan shalat.

Bab Kedua

KENAPA MEREKA TERTARIK DENGAN SHALAT?

Sebelum kita membahas lebih dalam tentang rahasia gerakan dan bacaan shalat, ada baiknya kita rehat sejenak untuk mengetahui kisah beberapa tokoh dunia dan lokal yang tertarik dengan shalat. Bahkan ketertarikan mereka terhadap shalat telah mampu mengubah pandangan hidup mereka selama ini dengan berhijrah masuk ke dalam petunjuk Islam. Berikut kisah beberapa tokoh yang sempat penulis rangkum dari berbagai sumber. Semoga kisah-kisah berikut mampu memberikan pencerahan kepada kita semua dan menambah keyakinan kita terhadap kebenaran ajaran-ajaran Islam.

A. Dr. Fidelma, Doktor Neurologi Amerika

Dia adalah seorang doktor neurologi di Amerika Serikat yang telah menyatakan kebulatan keyakinannya untuk memeluk Islam. Kebenaran cahaya Islam ia dapatkan selama melakukan penelitian tentang saraf. Beberapa keunikan dan keajaiban yang ia temukan dalam penelitian tersebut menjadikan doktor neorologi ini tunduk kepada keagungan Allah ﷻ.

Menurutnya, di dalam otak manusia terdapat beberapa urat saraf yang tidak dimasuki oleh darah. Padahal setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara normal. Setelah membuat kajian yang memakan waktu, akhirnya dia menemukan bahwa darah tidak akan memasuki urat saraf di dalam otak tersebut kecuali ketika orang tersebut shalat – yaitu ketika sujud. Urat tersebut memerlukan darah hanya saat tertentu saja.

Setelah memeluk Islam, kini dia amat yakin akan cara pengobatan islami sehingga ia membuka sebuah klinik yang bernama "Pengobatan Melalui Al-Qur`an". Sebuah klinik yang mengkaji pengobatan melalui Al-Qur`an dan menggunakan obat-obatan yang digunakan seperti yang terdapat di dalam Al-Qur`an, antara lain dengan berpuasa, madu, biji hitam (*habbatus sauda*), dan sebagainya. (Sumber: *National Geographic* 2002 Road to Mecca).

B. Sarah Joseph, Pemilik Majalah Emel Inggris

Ia adalah seorang muslimah Inggris yang memeluk agama Allah ﷻ, bukan dari jalur keturunan dan keluarga. Wanita yang kini berusia 39 tahun ini mulai mempelajari Islam dan bersyahadat pada usia yang sangat belia, 16 tahun. Sejak remaja, Sarah memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap Islam. Ia pun membaca berbagai literatur keislaman. Sebelum memeluk Islam, Sarah adalah pemeluk Katolik. Dia termasuk remaja yang aktif dalam berbagai kegiatan agama, sosial, dan politik. Kesadaran beragamanya waktu itu benar-benar muncul dari dalam hatinya hingga berpengaruh dalam aktivitasnya di tengah masyarakat.

Sarah mengaku sangat terkesan dengan tata cara shalat umat Islam. "Jujur saja, satu hal yang membuat saya menerima Islam

adalah saat melihat orang shalat. Kala mereka bersimpuh dalam sujud dengan penuh kerendahan diri. Saya kira, inilah yang disebut kepatuhan atau ketundukan sebagai seorang hamba," kenang Sarah.

Dengan tekad bulat, ia pun memutuskan untuk meninggalkan ajaran Katolik. Saat itu, usianya baru menginjak 16 tahun. "Secara perlahan, Islam menjawab semua pertanyaan saya yang telah mengendap sekian lama, terutama tentang Trinitas. Selain itu, Al-Qur`an tidak mengalami perubahan sama sekali, lain dengan Bibel."

Sekarang ia adalah wanita muslimah di balik kesuksesan majalah *Emel*. *Emel*, berasal dari dua huruf M dan L sebagai singkatan dari *Muslim Life*. Sebuah majalah yang mengupas seputar gaya hidup muslim – bisa dibilang satu-satunya majalah bernuansa Islam yang terbit di dataran Inggris Raya. Majalah itu pertama kali terbit pada tahun 2003 dan hanya dijual di toko-toko buku yang khusus menjual buku-buku mengenai Islam. Seiring waktu, warga nonmuslim di negeri Ratu Elizabeth pun menyukai majalah itu. Oplahnya kini lebih dari 20 ribu eksemplar dan memiliki tiga ribu pelanggan tetap. Sebagai *chief executive officer* (CEO) sekaligus editor *Emel*, Sarah giat membantu pengembangan ide dengan meramu Islam masa kini dan masa lalu serta mengajak pembaca muslim memberikan kontribusi mereka. Majalah yang bermarkas di Whitechapel, timur London, itu memiliki enam orang staf dan beberapa relawan (Republika Online, 9 Januari 2011).

C. Yvone Ridley, Wartawati *Sunday Express*, Inggris

Ia adalah seorang wartawati berwarga negara dan tinggal di Inggris, yang pernah ditangkap dan ditawan mujahidin Taliban di Afghanistan dan kini telah menjadi seorang muslimah sekaligus

da'iyah yang berkeliling dunia untuk menyerukan kebenaran Islam.

Ia menemukan cahaya kebenaran Islam ketika ditawan oleh pasukan Taliban yang kala itu menguasai Afghanistan. Menurut pengakuannya selama dipenjara, ia mendapatkan perlakuan yang sangat terhormat. Jauh dari apa yang telah ia bayangkan tentang keganasan pasukan Taliban. Selama dipenjara, tiap hari ia bangun dan melihat para pasukan Taliban melakukan shalat berjamaah penuh dengan kekhusyukan. Pandangan ini telah mampu menarik perhatiannya. Bahkan terkadang ia juga menirukan cara mereka mendirikan shalat. Menurutnya, ada perasaan lain ketika ia melakukan shalat. Padahal ketika itu ia dikurung bersama 10 misionaris Kristen. Mereka tiap pagi menyanyikan pujian doa. Tapi Yvone Ridley tidak terpengaruh, malah ia lebih tertarik kepada cara para pasukan Taliban shalat dan memperlakukan tawanan. Karena ia merasa diperlakukan dengan baik oleh pasukan Taliban, maka ketika mendapatkan kebebasan, ia berjanji kepada dirinya untuk mempelajari agama Islam sekembalinya dia ke London.

Mulailah ia mempelajari Al-Qur`an, dan setiap lembar yang ia baca, selalu menambah kekagumannya terhadap kandungan isi Al-Qur`an. Ketika ia memutuskan untuk masuk Islam, ia disudutkan oleh banyak orang. Ada yang mengatakan bahwa dia telah gila atau telah dicuci otak. Hampir semua orang menganggap ia telah kerasukan setan. Namun semua itu tidak menggoyahkan keyakinannya terhadap Islam.

Ia pun sempat mengatakan bahwa, "Aku dulunya adalah penganut Kristen Protestan di Stanley dan menjadi penyanyi gereja di sana. Aku juga seorang guru agama di Sunday School. Tetapi, sekarang aku menjadi muslimah yang getol menyuarakan perdamaian dalam Islam." Ia juga menyatakan, "Aku tidak pernah mengenali Muhammad ﷺ sebelum ini, tetapi pada hari ini aku

sanggup mati demi Muhammad ﷺ." (Sumber: Mutiara Amaly volume 46, oleh Abu Ikrimah al-Bassam dari voa-islam.com).

D. Michael Wolfe, Produser dan Penulis Amerika

Michael Wolfe, pria kelahiran 3 April 1945, kini kerap memberikan kuliah umum mengenai agama Islam di sejumlah universitas kondang di AS. Dia juga penulis buku berjudul *One Thousand Roads to Mecca: Ten Centuries of Travelers Writing About the Muslim Pilgrimage.* Selain itu ia juga dikenal sebagai produser, penulis, serta cendekiawan. Kiprah itu merupakan wujud komitmennya sebagai seorang muslim. Setelah ia mengikrarkan dirinya sebagai pemeluk Islam (mualaf) pada tahun 80-an, sejak itu dia berkhidmat bagi kemajuan agama Islam dan umat muslim di seluruh dunia.

Bermula pada akhir tahun 1970, Wolfe yang kala itu sudah menjadi seorang penulis, ingin mencari pencerahan dalam hidupnya. Terlahir dalam keluarga yang mempunyai dua pegangan agama, ayahnya adalah keturunan Yahudi, sementara sang ibunda penganut Kristen. Situasi tersebut menyebabkan Wolfe agak tertekan apabila harus membicarakan isu agama dan kebebasan. Hingga kemudian dia menemukan satu momen berkesan. Suatu ketika, dia menempuh perjalanan dalam pesawat menuju Brussels, Belgia. Begitu selesai makan malam, dia pergi ke toilet pesawat. Pada waktu bersamaan, sejumlah penumpang pesawat yang beragama Islam melaksanakan shalat di bangku masing-masing karena sudah masuk waktu shalat Isya. "Saya hanya berdiri dan mencermati. Saya melihat sebagian mereka memegang sebuah buku sebesar telapak tangan yang kemudian meletakkannya di dada sambil memuji Tuhannya," ungkap Wolfe.

Kejadian ini membawa Wolfe ingin lebih mengenal Islam. Dia ingin menemukan agama yang tidak hanya sebatas ritual atau pemujaan, serta tidak ada keraguan di dalamnya. Wolfe lantas memutuskan mengembara ke Afrika Utara dan menetap di kawasan tersebut selama lebih kurang tiga tahun. Di sana, dia berinteraksi dengan lingkungan yang sama sekali berbeda. Wolfe bertemu dengan banyak etnis, suku, dan agama, termasuk dengan kalangan keturunan Arab dan Afrika yang beragama Islam. Itulah perkenalan pertamanya yang benar-benar intens dengan Islam. Segera saja, dia merasakan suasana yang lebih akrab, santun, dan tenggang rasa. Umat muslim menerimanya dengan tangan terbuka.

Hal demi hal yang ia ketahui tentang Islam membuat hatinya mulai terkesima dan takjub kepada Islam. Semakin mendalami Islam, semakin kuat keyakinan dalam dirinya. Michael Wolfe akhirnya memutuskan menjadi muslim. Keputusannya ini disayangkan oleh rekan-rekannya yang terdiri dari kalangan akademisi Barat. Sebagian mereka masih mengaitkan Islam dengan masyarakat yang terbelakang dan agama kekerasan. Mereka pun meminta Wolfe untuk mengurungkan keputusan tersebut. Namun, Wolfe yang kemudian berganti nama menjadi *Michael Abdul Majeed Wolfe*, tidak goyah. Wolfe menilai rekan-rekannya keliru menilai Islam. Islam – menurut pengamatannya – selama ini banyak disalahartikan dan diputarbalikkan dari kenyataan yang sebenarnya.

Dirinya kian mantap memeluk Islam, dengan segala konsekuensinya, karena dia melihat kebaikan dan keutamaan dalam agama ini. Menurutnya, agama Islam justru menekankan pada persaudaraan dan cinta kasih, baik kepada sesama manusia juga alam semesta. Lebih jauh, dia melihat – dalam beberapa tahun ke depan – Islam akan menjadi agama dengan perkembangan paling pesat di Eropa dan Amerika. Dari tahun ke tahun, jumlah

pemeluk Islam mengalami pertumbuhan, termasuk mereka yang menjadi mualaf. Hal itu antara lain dipicu oleh semakin banyaknya orang yang memahami esensi sejati ajaran Islam. Wolfe juga pernah menjadi pembawa acara sebuah program film pendek tentang perjalanan haji ke Makkah untuk acara *Ted Koppel's Nightline* di stasiun televisi ABC**.** Program tersebut juga berhasil meraih penghargaan media dari *Muslim Public Affair Council* (lihat: Kisah Muallaf.com, www.Islamtoday.com*).*

E. Aranthea Kissoon, Ahli Kebugaran di Inggris

Sebelum masuk Islam, Aranthea Kissoon telah dikenal sebagai ahli kebugaran di Inggris. Setelah masuk Islam, ia menghabiskan 12 tahun terakhir untuk mendidik muslim tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran. Pusat pelatihan *Rakha* pun diluncurkan di jantung Inggris, London. *Rakha* adalah seni yoga yang menggabungkan olah tubuh dengan nasyid Islami. *Rakha*, istilah bahasa Arab untuk kesejahteraan, kini populer di kalangan muslim Inggris yang bersemangat untuk bergaya hidup sehat. Sebuah latihan rutin dasar dimulai dari peregangan dan latihan kardiovaskular, yang diyakini meningkatkan kesadaran dan meningkatkan energi.

Menurutnya, *rakha* adalah penjabaran dari ayat Al-Qur`an yang menyebutkan kewajiban muslim untuk berzikir dalam keadaan apa saja. Bagi nonmuslim yang mempraktikkan *rakha*, unsur doa Islam akan mengenalkan suatu pengalaman holistik Islam. Ia menambahkan, bahwa gerakan *rakha* didasarkan pada posisi shalat lima waktu setiap hari, yang membutuhkan pergerakan dari semua bagian tubuh, mudah untuk diikuti, dan santai. "Orang-orang tidak menyadari betapa shalat adalah sebuah meditasi doa bagi muslim sehari-hari, dan merupakan gerakan

tubuh yang diajarkan Nabi ﷺ untuk latihan alami yang dapat merevitalisasi tubuh." jelasnya (Repubika.co.id, 28 Januari 2011).

F. Steven Indra, Seorang Penginjil

Ia adalah pria keturunan Tionghoa kelahiran Jakarta, 14 Juli 1981. Kini menjabat sebagai sekretaris Persatuan Islam Tionghoa Indonesia (PITI). Sebelum memutuskan memeluk Islam, Indra adalah seorang penganut Katolik yang taat. Ayahnya adalah salah seorang aktivis di GKI (Gereja Kristen Indonesia) dan Gereja Bethel. Di kalangan para aktivis GKI dan Gereja Bethel, ayahnya bertugas sebagai pencari dana di luar negeri bagi pembangunan gereja-gereja di Indonesia. Karena itu, tak mengherankan jika sang ayah menginginkan Indra kelak mengikuti jejaknya dengan menjadi seorang *bruder* (penyebar ajaran Katolik – Red). Setelah menyelesaikan pendidikan sekolah khusus para calon *bruder* Pangudi Luhur di Ambarawa, Jawa Tengah dan selepas menamatkan pendidikan teologi di SMA tahun 1999, Indra didaftarkan ke Saint Michael's College di Worcestershire, Inggris, yaitu sebuah sekolah tinggi khusus Katolik.

Seiring dengan aktivitasnya sebagai seorang penginjil, cahaya Islam mulai menerobos relung hati Steven Indra. Semakin hari ia semakin merasa ragu terhadap kebenaran agamanya. Terutama setelah ia mempelajari buku-buku agama Islam. Ternyata keinginan Indra untuk mempelajari ajaran Islam, tak hanya sampai di situ. Di sela-sela tugasnya sebagai seorang penganut Katolik, diam-diam Indra tertarik untuk mempelajari gerakan shalat. Kegiatan belajar shalat itu ia lakukan selepas menjalankan ritual ibadah Minggu di gereja Katedral, Jakarta. Tak ada yang mengetahui kegiatan 'mengintipnya' itu, kecuali seorang adik laki-lakinya. Namun, sang adik diam saja atas perilakunya itu. "Ketika waktu shalat Zuhur datang dan azan berkumandang dari seberang (Masjid Istiqlal –

Red), kalung salib saya masukkan ke dalam baju, sepatu saya lepas dan titipkan. Kemudian, saya pinjam sandal tukang sapu kebun di katedral. Setelah habis shalat, saya balik lagi mengenakan kalung salib dan kembali ke katedral," paparnya.

Untuk memperdalam pengetahuannya mengenai tata cara ibadah shalat, Indra pun mencoba mencari tahu arti dan makna dari setiap gerakan serta bacaan dalam shalat, melalui buku-buku panduan shalat yang harganya relatif murah. Melalui shalat ini, ungkap Indra, ia menemukan suatu ibadah yang lebih bermakna, lebih dari hanya sekadar duduk, kemudian mendengarkan orang ceramah dan kadang sambil tertidur, akhirnya tidak dapat apa-apa dan hampa. "Ibaratnya sebuah bola *bowling*, tampak di permukaan luarnya keras dan kokoh, tetapi di dalamnya kosong. Berbeda dengan ibadah shalat yang ibaratnya sebuah kelereng kecil. Walau pun kecil, di dalamnya padat. Saya lebih memilih menjadi sebuah kelereng kecil daripada bola *bowling* tersebut," ujarnya mengumpamakan ibadah yang pernah ia lakoni sebelum menjadi muslim dan sesudahnya.

Setelah merasa mantap, Indra pun memutuskan untuk masuk Islam dengan dibantu oleh seorang temannya di Serang, Banten. Peristiwa itu terjadi sebelum datangnya bulan Ramadhan di tahun 2000. Meski hidup dengan penuh cobaan, ia merasa bahagia, karena ada Allah ﷻ yang menyayanginya dan membukakan pintu rezeki untuknya. Salah satunya, proposal pengajuan beasiswa yang ia sampaikan ke sebuah universitas swasta disetujui. Di sana juga, ia mempunyai waktu luang dan kesempatan untuk menyampaikan syiar Islam, baik melalui forum-forum pengajian ataupun internet. Karena itu, menurutnya, mualaf itu ibarat sebuah besi yang baru jadi. Jadi, saatnya Allah menempa kita dan menjadikannya sebilah pedang. Jadi, kalau tidak ditempa, tidak akan tajam (Sumber: http://www.republika.co.id/, Selasa, 07 Juli 2009).

Subhânallâh, sungguh luar biasa. Ibadah shalat yang setiap hari kita lakukan ternyata mengandung magnet yang mampu menarik banyak orang beragama lain untuk tunduk beriman kepada Allah. Sudah seharusnya kita sebagai seorang muslim, lebih mampu menghayati dan mengetahui rahasia keagungan ibadah tersebut.

Bab Ketiga

RAHASIA BACAAN DALAM SHALAT

Sebagaimana telah kita baca pada bab sebelumnya, begitu banyak tokoh dunia dari berbagai lintas keilmuan dan profesi yang menyatakan ketertarikannya terhadap ibadah shalat. Ini menjadikan banyak dari mereka yang dengan sadar menyatakan untuk tunduk dalam naungan Islam.

Sebelum kita mengetahui lebih dalam tentang rahasia gerakan-gerakan shalat, perlu sekiranya lebih dulu kita membahas rahasia bacaan-bacaan dalam shalat. Kenapa? Salah satu alasannya adalah karena tidak semua gerakan shalat harus dipenuhi. Terutama ketika ada alasan *syar`i*, misalnya dalam kondisi sakit. Bahkan dalam kondisi sehat pun ada beberapa gerakan yang tidak harus dikerjakan. Misalnya, ketika seseorang mengerjakan shalat sunah, maka ia tidak diharuskan berdiri walaupun mampu.[2]

Hal itu berbeda dengan bacaan dalam shalat. Hampir bisa dikatakan, bahwa bacaan-bacaan dalam shalat – terlepas bacaan itu wajib atau sunah, bisa dilakukan dalam kondisi apa pun. Di

2 Hal ini berdasarkan sebuah hadis yang menyebutkan bahwa Rasullullah ﷺ pernah melakukan shalat Malam lama sekali dengan berdiri. Beliau juga pernah melakukan shalat Malam dengan duduk. Ketika beliau shalat dengan berdiri, maka rukuknya juga berdiri. Apabila beliau shalat sambil duduk, maka rukuknya pun dalam keadaan duduk. (**HR. Muslim dan Abu Dawud**)

samping itu, bacaan dalam shalat tidak sekadar bacaan, melainkan sebuah bacaan yang banyak mengandung pujian dan doa. Sehingga bila seseorang mampu memahami kandungan bacaan tersebut dengan baik, sudah tentu dia mampu menambah kekhusyukan shalat yang merupakan inti dari penegakan shalat. Di samping itu, bacaan yang penuh penghayatan diyakini oleh para ahli akan memberikan energi positif dalam jiwa seseorang, sehingga berbagai macam penyakit kejiwaan dapat disembuhkan. Ini dikatakan oleh ahli psikologi Belanda, Prof. Vander Hoven, bahwa bacaan *"Allâhu Akbar"* dapat mencegah berbagai penyakit psikologis (dr. Sagiran, M.Kes: 42). Dengan alasan itulah, kita akan membahas lebih dahulu tentang rahasia bacaan shalat.

A. Takbiratul Ihram[3]

Takbiratul ihram terdiri dari dua kata yaitu takbir dan ihram. Kata takbir berasal dari kata *kabbara-yukabbiru-takbîran* yang berarti mengagungkan Allah dengan membaca bacaan takbir (اللهُ أكبر). Kata "akbar" di sini adalah bentuk kata *elative* (Isim *tafdhil*: bermakna lebih). Para ahli linguistik Arab menyatakan bahwa dalam bentuk-bentuk *elative* untuk menerangkan Allah, seperti kata "Akbar", tidak digunakan makna aslinya, yaitu **Allah lebih besar**, tetapi **Allah Mahabesar**. Karena jika dikatakan "**Allah lebih besar**" sebagaimana bentuk asli kata *elative*, maka dapat dimengerti bahwa selain Allah ada yang besar, atau minimal mendekati kebesaran Allah. Tentu pengertian semacam ini bertentangan dengan akidah Islam yang benar.

Sedangkan kata ihram diambil dari kata *ahram-yuhrimu-ihrâman*, artinya menjadikan haram. Dengan demikian, takbiratul

3 Tentang niat sengaja tidak kita bahas dalam bab ini, karena niat tidak termasuk dalam bacaan shalat. Namun niat adalah rukun shalat yang dilaksanakan dalam hati, yaitu berbarengan dengan takbiratul ihram.

ihram adalah takbir yang dengannya seseorang menjadi haram untuk berbuat sesuatu di dalam shalat, baik perbuatan atau ucapan, kecuali perbuatan yang diperbolehkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah ﷺ, yang artinya, "*Kunci shalat adalah bersuci, keharamannya (memulainya) dengan takbir, dan kehalalannya (mengakhirinya) dengan salam.*" (**HR. Abu Dawud dan al-Hâkim**, dishahihkan oleh **al-Hâkim**).

Berdasarkan hadis ini, seseorang tidak boleh membuka pintu shalat kecuali dengan bersuci, baik dengan wudhu atau tayamum. Tidak boleh memulai shalat kecuali dengan takbir. Dengan takbir itu, seseorang menjadi haram melakukan segala aktivitas di dalam shalat kecuali apa yang diperbolehkan oleh syariat, sampai ia menutupnya dengan salam. Apabila telah mengucapkan salam, maka halal baginya untuk melakukan segala perbuatan yang sebelumnya haram ia lakukan dalam shalat, seperti berbicara, makan, minum, dan lain-lain.

Bunyi atau lafal takbiratul ihram adalah membaca اللهُ أكبر. Bacaan ini sifatnya *tauqifi*. Artinya harus berdasarkan ajaran Rasulullah, bukan hasil ijtihad akal. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, "*Sesungguhnya tidak sempurna shalat seseorang sebelum dia berwudhu dan melakukan wudhu sesuai ketentuannya, kemudian mengucapkan "Allahu akbar.*" (**HR. ath-Thabarâni** dengan *sanad* yang shahih). Dalam hadis lain disebutkan, yang artinya, "*Apabila imam telah mengucapkan Allahu Akbar, hendaklah kalian mengucapkan Allahu akbar.*" (**HR. Ahmad dan al-Baihaqi,** dengan *sanad* yang shahih). Oleh karenanya, seseorang tidak boleh mengubah susunan bacaan tersebut atau menambahnya. Apabila ada seseorang dengan sengaja membaca

takbiratul ihram dengan bacaan اللهُ كَبِيرٌ atau أَكْبَرُ اللهُ atau الْأَكْبَرُ اللهُ, maka shalatnya tidak sah.[4]

Menurut Ibnul Qayyim al-Jauziyyah, ketika seseorang telah menghadapkan dirinya ke arah kiblat, maka ketika itu ia harus menghadapkan seluruh hatinya kepada Allah dengan penuh kehinaan, ketulusan, dan ketundukan kepada Allah. Ketika bertakbir seraya mengucapkan "Allâhu Akbar" yang berarti Allah Mahabesar, maka hatinya harus benar-benar sadar bahwa tidak ada yang besar, apalagi lebih besar atau agung dari Allah ﷻ. Semua hal selain Allah adalah kecil. Tidak ada hal sekecil apa pun yang mampu mengalahkan Allah atau mengecohkan perhatiannya dari Allah. Apabila dalam dirinya masih ada sesuatu yang memalingkan dirinya dari Allah, maka hal itu berarti lebih besar daripada Allah.

Dengan demikian, ucapan "Allâhu Akbar" itu masih sebatas di mulut, bukan di hati. Karena, hatinya masih terpaut dengan sesuatu selain Allah. Apabila tidak ada kesamaan antara hati dan mulut, maka ia tetap tidak bisa keluar dari pakaian kesombongan. Padahal kesombongan itu bertentangan dengan nilai-nilai ubudiah (pengabdian) kepada Allah.[5] Bahkan menurut Imam al-Ghazâli, orang yang demikian itu akan disaksikan oleh Allah sebagai pembohong besar. Karena antara apa yang diucapkan mulut dengan hati, tidak sama, walaupun lahiriah ucapan itu sendiri mengandung kebenaran. Ini sebagaimana Allah mempersaksikan kebohongan ucapan orang-orang munafik ketika mereka berpura-pura mengatakan beriman kepada Rasulullah ﷺ.[6]

Jadi, sekiranya hawa nafsu kita, baik terhadap jabatan, pangkat, derajat, kedudukan, harta, dan wanita itu lebih besar pengaruhnya dalam diri kita dibandingkan kebesaran Allah, maka

4 lihat: *Asnal Mathâlib*, 1/143.

5 *Asrârush Shalâh*, Ibnul Qayyim al-Jauziyyah: 9.

6 *Ihyâ` 'Ulûmuddîn*, al-Ghazâli, 1/166.

bisa dikatakan kita lebih taat kepada nafsu kita dibandingkan kepada Allah. Dengan demikian, kita dianggap telah menuhankan hawas nafsu yang kita agungkan. Maka ucapan "Allâhu Akbar" kita menjadi sia-sia, karena hanya di mulut saja, sementara hati tidak mendukungnya. Tentu kondisi semacam itu sangat berbahaya apabila tidak segera bertobat dan berubah.

Ketika seseorang telah menjadikan semua urusan selain Allah adalah kecil, maka otomatis ia mampu hidup dengan tenteram dan nyaman. Berbagai problematika kehidupan akan dengan mudah dia atasi. Karena ia meyakini bahwa sebesar apa pun urusan yang ia hadapi itu, tidak ada apa-apanya dibandingkan urusannya dengan Allah. Sebagaimana Allah jelaskan dalam surat **al-Ma'ârij:19-13**, bahwa manusia itu diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir, kecuali orang-orang yang mau mengerjakan shalat dengan *istiqamah*. Artinya, apabila shalat itu dikerjakan dengan benar dan penuh pemahaman, maka shalat akan mampu menjadi obat untuk berbagai penyakit kejiwaan, sekaligus menjaga kesehatan secara umum.

Bahkan dalam surat **al-Mu`minûn: 1-2**, secara tegas Allah menjanjikan akan memberikan kebahagiaan kepada orang yang mampu menjalankan ibadah shalat dengan khusyuk, penuh dengan penghayatan, pemahaman, dan ketundukan diri kepada Allah. Dengan demikian, shalatnya mampu memberikan ketenangan jiwa dan kepuasan spiritual. Kebahagiaan ini tidak hanya didapatkan di dunia saja, tetapi juga besok di akhirat, yang merupakan puncak segala kemuliaan dan kebahagiaan yang abadi. Allah berfirman, yang artinya, "*dan orang-orang yang memelihara shalatnya. Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi, (yakni) yang akan mewarisi surga Firdaus. Mereka kekal di dalamnya.*" (**al-Mu`minûn: 9-11**)

Dengan demikian, maka tidak heran jika tiap kali menghadapi suatu masalah, Rasulullah ﷺ mengembalikannya kepada Allah dan memohon petunjuk-Nya dengan mengerjakan shalat. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, "*Dan dijadikan penyejuk hatiku ada dalam shalat.*" (**HR. an-Nasâ`i**). Dalam hadis lain, "*Hai Bilal, dirikanlah (berazanlah untuk) shalat, agar kita tenang dengan menjalankannya.*" (**HR. Abu Dawud**)

Keunikan Kata "Allâhu Akbar"

Kata "Allâhu Akbar" termasuk di antara bacaan shalat yang sangat popular dan sering didengar atau diucapkan, baik dalam shalat mapun di luar shalat. Bahkan tidak jarang disalahgunakan untuk melakukan sebuah aksi kekerasan atau kezaliman, yang jauh dari makna yang terkandung dalam kata tersebut.

Kalau kita mau menghitung di dalam shalat lima waktu, kata "Allâhu Akbar" ternyata diulang sebanyak 102 kali. Dengan perincian persatu rakaat 6 kali dikalikan 17 rakaat. Dalam azan dan iqamat, kata "Allâhu Akbar" diulang sebanyak 50 kali. Dengan perincian 6 kali dalam setiap azan dikalikan 5 waktu menjadi 30 kali. Dan 4 kali dalam setiap iqamat dikalikan 5 waktu menjadi 20 kali. Kalau kita hitung secara total, kata "Allâhu Akbar" yang berhubungan dengan ibadah shalat sebanyak 152 kali.

Dari 152 kali itu, ternyata kata "Allâhu Akbar" yang berarti "Allah Mahabesar", tidak ditemukan dalam Al-Qur`an. Memang ada kata "Allâhu Akbar", tapi untuk menerangkan sifat-Nya, seperti dalam surat **at-Taubah: 72**, وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللهِ أَكْبَرُ (... *dan keridhaan Allah lebih besar....*). Begitu pula dalam surat **al-'Ankabût: 45**, وَلَذِكْرُ اللهِ أَكْبَرُ (...*Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-*

ibadah yang lain)...)[7] Dan dalam surat lain, **Ghafir: 10**, لَمَقْتُ اللهِ أَكْبَرُ مِنْ مَقْتِكُمْ (*...Sesungguhnya kebencian Allah (kepada kalian orang kafir kelak di hari Kiamat) itu lebih besar daripada kebencian kalian kepada diri kalian sendiri....*). Adapun ayat Al-Qur`an yang memiliki makna "Rabb yang Mahabesar" terdapat dalam surat **al-Wâqi'ah: 74, 96** dan **al-Hâqqah: 52**, فَسَبِّحْ بِاسْمِ رَبِّكَ الْعَظِيْمِ (*Maka bertasbihlah dengan (menyebut) nama Rabbmu Yang Mahabesar*).

Lalu kenapa kata "Allâhu Akbar" yang berarti "Allah Mahabesar" tidak terdapat dalam Al-Qur`an? *Wallâhu a'lamu bish-shawâb*, di antara hikmahnya adalah untuk mempertegas posisi Rasullullah sebagai utusan dan penjabar aturan syariat yang masih dijelaskan oleh Al-Qur`an secara global, misalnya tentang tata cara mendirikan shalat. Sebagaimana Rasulullah jelaskan,

صَلُّوْا كَمَا رَأَيْتُمُوْنِيْ أُصَلِّيْ

"Shalatlah kalian sebagaimana kalian melihat aku shalat." (**HR. Bukhari dan Muslim**). Rasulullah bersabda, yang artinya, "*Sesungguhnya tidak sempurna shalat seseorang sebelum dia berwudhu dan melakukan wudhu sesuai ketentuannya, kemudian ia mengucapkan: **Allahu Akbar**."* (**HR. ath-Thabarâni** dengan *sanad* yang shahih). Jadi tidak ada alasan bagi orang yang mengingkari takbiratul ihram dengan melafalkan "Allâhu Akbar", karena tidak terdapat dalam Al-Qur`an. Jika memang masih menganggap bahwa Muhammad ﷺ adalah utusan Allah dan penjabar syariat-Nya.

7 Menurut terjemahan Al-Qur`an digital versi 2.1, *Jumadil Akhir 1425 (Agustus 2004)*

B. Membaca Doa *Iftitah*

Kata *iftitah* atau *istiftah* diartikan sebagai pembuka. Dalam hubungannya dengan shalat, yang dimaksud adalah bacaan yang dibaca seseorang sebelum membaca surat al-Fâtihah. Bacaan tersebut dimaksudkan sebagai persiapan bagi seseorang yang menjalankan shalat agar seluruh jiwa dan raganya betul-betul sadar tengah mendirikan sebuah ibadah yang agung dan penuh kesucian. Kalau boleh dianalogikan, bacaan *iftitah* ini seperti proses "*warming up*" sebelum kita melakukan olah raga betulan. Begitu pula bacaan *iftitah* ini adalah "*warming up*" menuju kesadaran kita tentang olah jiwa ketika melaksanakan ibadah shalat. Ini merupakan salah satu bentuk pembelajaran dari Allah bahwa segala sesuatu membutuhkan proses. Sebuah proses menuju kesempurnaan pengabdian kepada Allah.

Oleh karena itu, ketika seseorang telah bertakbiratul ihram, sebelum membaca surat al-Fâtihah, disunahkan untuk membaca doa *iftitah*. Di antara bacaan *iftitah* yang disunahkan oleh Rasulullah ﷺ adalah:

اَللّٰهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِيْ وَ بَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَ الْمَغْرِبِ اَللّٰهُمَّ نَقِّنِيْ مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُنَقَّى الثَّوْبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ اَللّٰهُمَّ اغْسِلْنِيْ مِنْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَ الثَّلْجِ وَ الْبَرَدِ

"Ya Allah, jauhkan antara aku dan kesalahan-kesalahanku (dosa-dosaku) sebagaimana Engkau menjauhkan arah Timur dan Barat. Ya Allah, bersihkanlah diriku dari dosa-dosa dan kesalahan sebagaimana Engkau membersihkan kain putih dari kotoran. Ya Allah, cuci bersihlah aku dari kesalahan dengan air, embun dan salju." (**HR. Bukhari**)

Dengan bacaan doa ini, kita memohon perlindungan kepada Allah dari berbagai dosa dan kesalahan. Kalaupun tergelincir dalam sebuah dosa, kita berharap Allah sudi untuk mengampuni dan menyucikan diri kita dari kotoran dosa tersebut. Sungguh doa semacam ini adalah sebuah pengakuan diri manusia atas kelemahannya. Pengakuan atas dosa-dosa yang setiap saat bisa terjadi. Di samping pengakuan bahwa hanya Allahlah yang mampu mengampuni dosa-dosa manusia, sebagaimana Allah jelaskan dalam surat **at-Taubah: 104**, yang artinya, "*Tidakkah mereka mengetahui, bahwasanya Allah menerima tobat dari hamba-hamba-Nya dan menerima zakat dan bahwasanya Allah Maha Penerima tobat lagi Maha Penyayang*?"

Dengan adanya perasaan bahwa kita adalah hamba yang penuh dosa, akan mendorong diri kita untuk selalu berharap atas ampunan Allah. Apabila perasaan ini dapat hadir dalam bacaan *iftitah* kita, maka shalat kita akan jauh lebih berkualitas dan diri kita akan dipenuhi dengan kekhusyukan, ketenangan jiwa, dan semangat penghambaan kepada Allah sepanjang shalat.

Atau dengan cara meneladani orang-orang yang mengakui dosanya di hadapan Allah. Mereka mengakui kelemahan dirinya dengan setulus hati. Hal itu kita harapkan hadir ketika membaca doa *iftitah* berikut ini:

وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِيْ فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضَ حَنِيْفًا مُسْلِمًا
وَ مَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِيْنَ اِنَّ صَلَاتِيْ وَ نُسُكِيْ وَ مَحْيَايَ وَ مَمَاتِيْ لِلّٰهِ
رَبِّ الْعَالَمِيْنَ لَا شَرِيْكَ لَهُ وَ بِذٰلِكَ أُمِرْتُ وَ اَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِيْنَ (مِنَ
الْمُسْلِمِيْنَ) اَللّٰهُمَّ أَنْتَ الْمَلِكُ لَا اِلٰهَ اِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ وَ بِحَمْدِكَ
أَنْتَ رَبِّيْ وَ اَنَا عَبْدُكَ ظَلَمْتُ نَفْسِيْ وَ أَعْتَرِفُ بِذَنْبِيْ جَمِيْعًا اِنَّهُ

لَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ إِلَّا أَنْتَ وَاصْرِفْ عَنِّيْ سَيِّئَهَا لَا يَصْرِفُ عَنِّيْ سَيِّئَهَا إِلَّا أَنْتَ لَبَّيْكَ وَسَعْدَيْكَ وَالْخَيْرُ كُلُّهُ فِيْ يَدَيْكَ وَالشَّرُّ لَيْسَ إِلَيْكَ وَالْمَهْدِيُّ مَنْ هَدَيْتَ أَنَا بِكَ وَإِلَيْكَ لَا مَنْجَا وَلَا مَلْجَأَ إِلَّا إِلَيْكَ تَبَارَكْتَ وَتَعَالَيْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوْبُ إِلَيْكَ

"Aku hadapkan wajah ini kepada Zat Yang menciptakan langit dan bumi dengan tulus menyerahkan diri dan aku bukan termasuk orang-orang musyrik. Shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Penguasa seluruh alam. Dia tidak mempunyai sekutu dan untuk itulah aku diperintah, dan aku yang pertama menjadi muslim. Ya Allah, Engkau adalah Raja, tidak ada tuhan selain Engkau. Mahasuci dan Maha Terpuji Engkau. Engkau adalah Tuhanku dan aku adalah hamba-Mu. Aku telah berbuat aniaya kepada diriku sendiri. Kini aku mengakui dosa-dosaku, maka ampunilah semua dosaku. Sesungguhnya tiada Zat Yang mengampuni dosa-dosa selain Engkau. Bimbinglah aku menuju akhlak mulia, tidak ada yang mampu membimbing ke arahnya kecuali Engkau. Hindarkanlah aku dari keburukannya, tidak ada yang mampu menghindarkan dari keburukannya kecuali Engkau. Ya Allah, aku penuhi panggilan-Mu dan aku patuh kepada-Mu. Keburukan tidak ada pada-Mu, yang mendapat petunjuk hanyalah orang yang Engkau tunjuki. Aku dari-Mu dan akan kembali ke haribaan-Mu. Tidak ada tempat menghindar dan berlindung kecuali kepada-Mu. Engkau Maha Memberi keberkahan dan Mahatinggi. Maka aku mohon ampunan-Mu dan aku bertobat kepada-Mu." (**HR. Muslim dan Abu Dawud**)

Atau ingin membaca doa *iftitah* lain:

وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِيْ فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضَ حَنِيْفًا مُسْلِمًا
وَ مَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِيْنَ اِنَّ صَلَاتِيْ وَ نُسُكِيْ وَ مَحْيَايَ وَ مَمَاتِيْ لِلّٰهِ
رَبِّ الْعَالَمِيْنَ لَا شَرِيْكَ لَهُ وَ بِذٰلِكَ أُمِرْتُ وَ اَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِيْنَ
اَللّٰهُمَّ أَنْتَ الْمَلِكُ لَا اِلٰهَ اِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ وَ بِحَمْدِكَ

"Kuhadapkan wajahku kepada Zat yang menciptakan langit dan bumi dengan tulus menyerahkan diri dan aku bukan termasuk orang-orang musyrik. Shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Penguasa seluruh alam. Dia tidak mempunyai sekutu dan untuk itulah aku diperintah, dan aku yang pertama menjadi muslim. Ya Allah, Engkau adalah Raja. Tidak ada tuhan selain Engkau. Mahasuci dan Maha Terpuji Engkau, ya Allah." (**HR. an-Nasâ`i**)

Bacaan *iftitah* seperti di atas adalah gerbang pembuka yang sangat penting. Sebagai tanda pembeda bahwa kita telah masuk dalam ikatan baru, dunia baru. Dunia ubudiah yang penuh dengan pesona ketulusan, kerinduan, dan kecintaan. Jauh dari keangkuhan, kedengkian, kesombongan, dan nuansa "kebisingan" duniawi. Karena itu, pesan utamanya adalah ketundukan, pengakuan, dan pembersihan diri dari berbagai noda yang dikhawatirkan mampu mengganggu diri kita selama perjalanan bermunajat kepada Sang Kekasih, Penguasa dunia akhirat. Minimal bacaan-bacan itu mengingatkan kepada hamba tentang pentingnya pembaruan tobat kepada Allah dan ketundukan mutlak kepada keagungan-Nya. Berharap untuk mencapai ampunan-Nya dengan menjadikan shalat sebagai sarana untuk mencapai tingkatan cinta di sisi-Nya.

C. Membaca *Isti`adzah* sebelum al-Fâtihah

Setelah kita mampu memperbarui janji tobat kita kepada Allah dan mengakui kesucian dan keagungan-Nya saat membaca *iftitah*, tibalah saatnya kita berbincang dan "berbagi" dengan "Sang Kekasih". Untuk itu bacalah "*ta'awwudz*" agar keintiman itu tidak diganggu setan yang selalu tidak rela bila ada seorang hamba bermunajat secara tulus kepada Tuhannya.

Inti *isti'adzah* adalah bersandar kepada Allah dan mendekat ke sisi-Nya, untuk berlindung dari setiap makhluk yang memiliki kejahatan, terutama kejahatan setan, musuh yang tidak terlihat oleh kita tetapi mereka melihat kita (**al-A'râf: 27**). Sebelum membaca al-Fâtihah dalam shalat, Rasulullah ﷺ ber*ta'awudz* (memohon perlindungan) kepada Allah dengan mengucapkan:

أَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ، مِنْ هَمْزِهِ وَ نَفْخِهِ وَ نَفْثِهِ

"*Aku berlindung kepada Allah dari setan yang terusir (atau dijauhkan dari rahmat Allah), dari was-wasnya, dari kesombongannya, dan dari sihirnya.*"[3] (**HR. Ibnu Abi Syaibah,** shahih). Terkadang ditambah:

أَعُوْذُ بِاللهِ السَّمِيْعِ الْعَلِيْمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ، مِنْ هَمْزِهِ وَ نَفْخِهِ وَ نَفْثِهِ

"*Aku berlindung kepada Allah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui dari setan yang terusir (dijauhkan) dari rahmat, dari was-wasnya, dari kesombongannya, dan dari sihirnya*." (**HR. Abu Dawud**, *hasan*)

Mayoritas ulama berpendapat hukum *ta'awwudz* ini sunah. Dalam membaca *ta'awwudz* boleh keras atau lirih, boleh hanya

pada rakaat pertama, boleh juga di setiap rakaat sebelum membaca al-Fâtihah. Hal ini berdasarkan pada keumuman kalam Allah, yang artinya, *"Bila engkau membaca Al-Qur`an, maka mintalah perlindungan kepada Allah."* (**an-Nahl: 98**)

Rahasia *Isti'adzah*

Isti'adzah memiliki berbagai kebaikan. Di antaranya, sebagai penyuci lisan dari berbagai ucapan sia-sia dan kotor, ketika mengucapkan atau membaca Kalamullah. Juga sebagai bentuk *isti'anah* (memohon pertolongan) kepada Allah ﷻ, dan pengakuan bahwa Allahlah yang memiliki kekuasaan, sedangkan hamba itu lemah dan tidak mampu mengatasi musuhnya (setan) yang nyata namun tidak nampak. Sesungguhnya, tak ada yang mampu menolak dan mencegah musuh ini kecuali Allah ﷻ yang menciptakannya.

Allah berkalam, yang artinya, *"Sesungguhnya hamba-hamba-Ku, engkau tidak memiliki kekuasaan atas mereka sama sekali. Cukuplah Rabbmu sebagai pelindung."* (**al-Isrâ`: 65**). Terlebih, setan tidak mengenal damai dan kebaikan, berbeda dengan musuh dari kalangan manusia. Karena itulah, Allah memperingatkan manusia untuk selalu menjadikan setan sebagai musuh abadi melalui kalam-Nya, yang artinya, *"Sesungguhnya setan itu adalah musuh bagimu, maka anggaplah ia musuh(mu), karena sesungguhnya setan-setan itu hanya mengajak golongannya supaya mereka menjadi penghuni neraka yang menyala-nyala."* (**Fâthir: 6**)

Ketika seseorang mengucapkan,

أَعُوْذُبِاللهِمِنَالشَّيْطَانِالرَّجِيْمِ

itu berarti, aku memohon perlindungan kepada Allah dari setan yang terkutuk agar ia tidak membahayakan diriku dalam urusan

agama dan duniaku, atau menghalangiku mengerjakan apa yang Dia perintahkan; atau agar ia tidak menyuruhku mengerjakan apa yang Dia larang. Karena karakter setan yang selalu membuat kerusakan, maka tidak ada yang dapat mencegahnya kecuali Allah, sebab Allah-lah yang menciptakannya.

Dalam bahasa Arab, kata *syaithân* (setan) berasal dari kata *syathana*, yang berarti menjauhkan. Jadi, tabiat setan itu jauh dari tabiat manusia, jauh dari kebaikan, jauh dari kebenaran. Dengan kefasikannya, dia sangat jauh dari segala macam kebaikan. Ada juga yang mengatakan bahwa kata *syaithân* itu berasal dari kata *syatha* (terbakar), karena ia diciptakan dari api. Menurut Imam Sibawaih – pakar bahasa Arab –, bangsa Arab bisa mengatakan *tasyaithana fulân*, jika Fulan berbuat seperti perbuatan setan. Jika kata *syaithân* itu berasal dari kata *syatha*, tentu mereka mengatakan *tasyaith* yang berarti jauh. Oleh karena itu, mereka menyebut *syaithân* untuk setiap pendurhaka, baik jin, manusia, maupun hewan.

Berkenaan dengan hal itu, Allah berfirman, yang artinya, *"Dan demikianlah Kami jadikan bagi tiap-tiap nabi itu musuh, yaitu setan-setan (dari jenis) manusia dan (dari jenis) jin, sebagian mereka membisikkan kepada sebagian yang lain perkataan-perkataan yang indah-indah untuk menipu (manusia). Jikalau Rabbmu menghendaki, niscaya mereka tidak mengerjakannya, maka tinggalkan mereka dan apa yang mereka ada-adakan."* (**al-An'âm: 112**)

Ar-rajîm adalah *fâ'il* (subjek), tetapi bermakna *maf'ûl* (objek). Artinya, setan itu terkutuk dan terusir dari semua kebaikan, sebagaimana Allah ﷻ kalamkan, yang artinya, *"Sesungguhnya Kami telah menghiasi langit yang dekat dengan bintang-bintang dan Kami jadikan bintang-bintang itu alat-alat pelempar setan, dan Kami sediakan bagi mereka siksa neraka yang menyala-nyala."* (**al-Mulk: 5**) (Sumber: http://syededlee.tripod.com).

Dalam shalat, seseorang harus lebih memperhatikan diri dan shalatnya, karena setan tidak akan pernah membiarkan manusia mencapai tingkatan sempurna dalam penghambaannya kepada Allah ﷻ. Berbagai bentuk teror, godaan, tipu daya, dan semua jenis kejahatan akan dilancarkan setan kepada manusia sejak dikumandangkannya azan sampai selesai salam. Rasulullah bersabda, yang artinya, "*Apabila diserukan azan untuk shalat, setan berlari sambil mengeluarkan kentut hingga ia tidak mendengar azan. Apabila azan selesai dikumandangkan, ia datang kembali hingga saat diserukan iqamat, ia berlalu lagi. Ketika telah selesai iqamat, ia datang lagi hingga ia bisa membersitkan di hati seseorang berbagai pikiran. Ia berkata, 'Ingatlah ini, ingatlah itu', padahal sebelumnya orang tersebut tidak mengingatnya. Demikianlah hingga orang tersebut tidak mengetahui telah berapa rakaat shalat itu dikerjakannya.*" (**HR. Bukhari**)

Dalam riwayat lain, 'Utsmân bin Abul 'Âsh berkata kepada Rasulullah ﷺ, "Wahai Rasulullah, sesungguhnya setan telah mengganggu diriku dalam shalat dan bacaanku, sehingga membuatku bimbang." Beliau menjawab, yang artinya, "*Itu adalah setan yang biasa disebut dengan nama Khinzib. Karena itu jika ia mengganggumu, maka bacalah ta'awwudz kepada Allah dari gangguannya, dan semburkanlah ke bagian kirimu sebanyak tiga kali.*" Ia berkata, "Kemudian aku lakukan saran itu, hingga Allah menghindarkan setan dari mengganggu." (**HR. Muslim dan Ahmad**)

Karena itu, membaca *isti'adzah* tidak hanya disunahkan ketika hendak membaca Al-Qur`an, namun juga dalam setiap kondisi di mana kita merasa membutuhkan perlindungan Allah dari segala kejahatan dan keburukan. Hal ini berdasarkan pada beberapa riwayat yang tidak mengkhususkan pembacaan *isti'dzah* saat akan membaca Al-Qur`an saja. Di antaranya, sebagaimana diriwayatkan **Imam Bukhari**, dari Sulaiman bin Shurad رضي الله عنه, ia berkata: Ada dua

orang yang saling mencela di hadapan Rasulullah ﷺ, sedang kami duduk di hadapan beliau. Salah seorang dari keduanya mencela yang lainnya dalam keadaan marah dengan wajah yang merah padam. Maka Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Sesungguhnya aku akan mengajarkan suatu kalimat yang jika ia mengucapkannya, niscaya akan hilang semua yang dirasakannya. Jika ia mengucapkan:* ***a'ûdzu billâhi minasy-syaithânir rajîm****."*

Dalam riwayat **Imam Ahmad**, disebutkan bahwa Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Hai Abu Dzar, mohonlah perlindungan kepada Allah dari setan-setan jenis manusia dan jin."* Lalu kutanyakan, "Apakah ada setan dari jenis manusia?""*Ya,*" jawab beliau. Dalam riwayat Abu Dzar, Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Yang memutus shalat itu adalah wanita, keledai, dan anjing hitam."* Kemudian kutanyakan, "Wahai Rasulullah, mengapa anjing hitam dan bukan anjing merah atau kuning?" Beliau menjawab, "*Anjing hitam itu adalah setan.*" (**HR. Muslim**). Oleh karena itu, Ibnu Taimiyah suatu hari berpesan kepada muridnya, Ibnul Qayyim, "Jika ada anjing menyalak ke arahmu, maka jangan terpancing untuk menyerangnya. Mintalah tolong kepada Allah, maka ia akan menyingkirkan binatang jahat dan pengganggu seperti anjing itu. Cukuplah Dia, Allah, yang akan menjagamu." (Meraih Puncak Kenikmatan Shalat, Khalid Abu Syadi, 2008, 44) *Wallâhu a'lam.*

D. Membaca al-Fâtihah

Setelah kita ber*isti'adzah*, memohon perlindungan kepada Allah dari segala keburukan dan kejahatan para penggoda, baik dari bangsa setan atau manusia, datang saatnya berbincang dan "berbagi" dengan "Sang Kekasih". Bukan Sang Kekasih yang membutuhkan kita, tetapi kitalah yang membutuhkan-Nya.

Sarana berbincang dan berbagi itu Allah tuangkan dalam surat al-Fâtihah.

Membaca surah al-Fâtihah adalah rukun pada tiap rakaat, sebagaimana tersebut dalam satu hadis, yang artinya, *"Tidak ada shalat bagi orang yang tidak membaca al-Fâtihah."* (**HR. Bukhari Muslim**). Dan hadis lain yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah ﷺ, Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Setiap shalat yang tidak dibacakan di dalamnya Fâtihatul Kitâb (surat al-Fâtihah) maka tidak sempurna, tidak sempurna, tidak sempurna."* (**HR. Muslim, Turmudzi, dan Ahmad**)

Kewajiban membaca surat al-Fâtihah ini tetap berlaku bagi yang shalat sendirian maupun berjamaah. Kecuali apabila imam membaca surat al-Fâtihah dengan suara keras dan terdengar oleh makmum, maka makmum boleh tidak membaca al-Fâtihah, karena bacaannya telah ditanggung oleh imam (Sia-siakah Shalat Anda, al-Maqdisy, 68). Karena seringnya surat al-Fatihah ini dibaca dalam shalat, maka ia juga disebut dengan *as-Sab'ul matsâniy* (tujuh yang berulang-ulang) karena ayatnya tujuh dan dibaca berulang-ulang dalam shalat. Karena itu pula, surat al-Fâtihah adalah surat Al-Qur`an yang paling sering dibaca oleh setiap muslim.

Sebutan al-Fâtihah (Pembukaan) terhadap surat ini, karena dengan surat inilah, Al-Qur`an dibuka dan dimulai, baik secara bacaan maupun tulisan. Di samping itu, surat al-Fâtihah ini bisa juga disebut sebagai pembuka isi kandungan Al-Qur`an. Di dalam surat al-Fâtihah, isi kandungan Al-Qur`an disebutkan secara global, lalu kemudian diperinci dan dijelaskan dalam surat-surat berikutnya. Dinamakan juga dengan *Ummul Qur`ân* (induk Al-Qur`an) atau *Ummul Kitâb*, karena dia merupakan induk dari semua isi Al-Qur`an atau inti sari dari seluruh isi Al-Qur`an. Keagungan surat ini terlihat dari banyaknya nama-nama istimewa yang diberikan kepadanya. Setidak-tidaknya, ada tiga belas nama yang diberikan kepada surat ini. Di antara nama lain al-Fâtihah adalah *asy-*

Syâfiyah (penyembuh), *al-Kâfiyah* (pemberi kecukupan) *al-Asâs* (pondasi atau dasar), *al-Hamd* (pujian). Yang terakhir ini diambil dari permulaan ayat *alhamdu lillâhi rabbil 'âlamîn*.

Dahsyatnya Bacaan al-Fâtihah

Ketika kita sedang membaca surat al-Fâtihah, sadarlah bahwa kita sedang membaca sebuah surat yang sangat agung, penuh dengan hikmah dan kemuliaan. Karena itu, Rasulullah ﷺ membacanya dengan penuh penghayatan, sehingga beliau tidak pernah membaca ayat-ayat al-Fâtihah dengan *washal* (satu ayat disambung dengan ayat berikutnya). Tetapi beliau membacanya dengan berhenti pada setiap ayatnya (**HR. Abu Dawud**). Sebab, di dalam surat ini, seorang hamba diajak untuk menguatkan kembali sendi-sendi keimanan dan keislaman secara sempurna, tanpa ragu. Kita diperintahkan untuk beriman kepada Allah secara mutlak, dengan menyatakan sepenuh kesadaran bahwa segala puji dan ucapan syukur atas suatu nikmat itu hanya bagi Allah semata (الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ).

Allah adalah Pencipta dan sumber segala nikmat yang terdapat di alam ini. Di antara nikmat itu ialah nikmat menciptakan, nikmat mendidik, dan menumbuhkan. Sebab kata Rabb dalam kalimat *Rabbul-'âlamîn* tidak hanya berarti Tuhan atau Penguasa, tetapi juga mengandung arti tarbiah, yaitu mendidik dan menumbuhkan. Hal ini menunjukkan bahwa segala nikmat yang dilihat oleh seseorang dalam dirinya sendiri dan di alam ini bersumber dari Allah, karena Dia-lah Yang Maha Berkuasa di alam ini. Tarbiah, penjagaan dan penumbuhan yang dilakukan Allah di alam ini harus diperhatikan dan dipikirkan oleh manusia sedalam-dalamnya, sehingga menjadi sumber pelbagai macam ilmu pengetahuan yang dapat menambah keyakinan manusia kepada keagungan dan kemuliaan Allah, serta berguna bagi masyarakat.

Ketika seorang hamba mengucapkan *alḥamdulillâh*, maka harus diingat bahwa hanya Allah yang berhak mendapatkan pujian. Ketika seseorang mendapatkan pujian apa pun bentuknya, maka sesungguhnya pujian itu hanya tertuju bagi Allah. Dengan demikian, seseorang akan merasa nyaman dan hidup tanpa beban sedikit pun, karena ia tidak lagi mengharapkan pujian dari siapa pun. Ia akan bekerja sepenuh hati, ihklas, dan profesional. Hasil pekerjaan yang lahir dari tangannya akan berkualitas dan membawa keberkahan bagi seluruh manusia, bahkan alam semesta. Sebagaimana sifat Allah *"Ar-Raḥmân Ar-Raḥîm"*, sebuah belas kasih yang tidak pilih kasih.

Kalam Allah (اَلرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ) melatih manusia memiliki kepekaan terhadap siapa saja, termasuk lingkungannya. Belajar dari sifat Allah *"Ar-Raḥmân Ar-Raḥîm"*, manusia mukmin harus lebih meningkatkan sensitivitas empatinya terhadap lingkungan. Ia tidak boleh hanya saleh secara pribadi saja, tetapi juga dalam sosial kemasyarakatan. Tidak hanya pandai mengonsumsi lingkungan, tetapi juga melestarikan dan membudidayakannya. Dengan *"Ar-Raḥmân Ar-Raḥîm"*, manusia dapat menyelamatkan dunia dari berbagai kerusakan. Karena *"Ar-Raḥmân Ar-Raḥîm"* mengajarkan kita untuk sayang kepada sesama dan alam semesta.

Apabila kita telah meyakini bahwa Allah adalah Tuhan semesta alam, yang memiliki kasih sayang tanpa batas sekaligus Raja di hari di mana para raja melepaskan mahkotanya dan Dialah Sang Pemilik di hari semua orang yang merasa memiliki sesuatu lepas dari tangannya (مَالِكِ يَوْمِ الدِّيْنِ), kalau demikian, maka hanya Allahlah yang berhak disembah dan dimintai pertolongan. Karena itu, keimanan atau ketauhidan yang merupakan masalah dalam surat ini tidak cukup dinyatakan dengan isyarat saja, tetapi ditegaskan dan dilengkapi oleh ayat 5, yaitu: إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ

نَسْتَعِيْنُ. (*Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami mohon pertolongan*).

Para ulama menyebutkan bahwa dalam ayat ini terdapat dua *maqam* atau kedudukan seorang hamba. *Maqam* pertama disebut dengan ubudiah, di mana menempatkan posisi manusia sebagai hamba Allah ﷻ. Sebagai hamba, ia harus patuh tunduk terhadap segala keputusan-Nya, baik saat senang atau sedih, suka atau duka, longgar atau sempit. Sebuah ketundukan mutlak tanpa batas atau protes. *Maqam* yang menempatkan Allah ﷻ di atas segala-galanya dan Maha atas segalanya.

Pada salah satu titik *maqam* ubudiah inilah, manusia dihantar untuk mencapai *maqam* kedua, yaitu *maqam isti'ânah*, di mana manusia menggantungkan segala masalahnya, usahanya, ikhtiarnya, permohonannya, dan segala doanya hanya kepada Allah ﷻ semata. Kepada Allah-lah tempat meminta apa saja, kapan saja dan di mana saja. Allah senang jika hamba-Nya meminta kepada-Nya dan marah jika hamba-Nya tidak meminta kepada-Nya. Syeikh Ibnu Taimiyah berkata, "Saya merenungi doa yang paling bermanfaat. Dan ternyata ia adalah meminta pertolongan untuk meraih ridha Allah. Kemudian saya melihat dalam al-Fâtihah ada bacaan: إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ." (Khalid Abu Syadi, 56).

Allah tidak suka disekutukan, baik dalam *maqam* ubudiah dan *maqam isti'ânah*, karena keduanya adalah hak Allah, Tuhan semesta alam. Makhluk apa pun tidak berhak mendapatkannya atau mengklaimnya. Oleh karena itu, Islam mengharamkan praktek perdukunan dan paranormal, baik dalam bentuk klasik maupun modern. Karena mereka mengklaim atau merasa memiliki ubudiah dan *maqam isti'ânah*, dan ini bertentangan dengan kandungan tauhid dan ikhlas.

Salah satu bentuk *maqam isti'ânah* yang kita butuhkan dari Allah adalah permohonan agar kita selalu diberi petunjuk untuk

istiqamah di jalan yang diridhai Allah dan dijauhkan dari jalan orang-orang yang dimurkai atau sesat. Maka ucapkanlah dengan penuh ketundukan dan penghayatan yang mendalam,

اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ ﴿٦﴾ صِرَاطَ الَّذِيْنَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّآلِّيْنَ ﴿٧﴾

"*Tunjukilah kami jalan yang lurus, (yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka; bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat.*"

Ketika mulut menyebut "**ihdinâ**" (*tunjukilah kami*), kita menyadari akan kebutuhan kita terhadap petunjuk Allah dalam segala bidang kehidupan, baik dalam kondisi lapang maupun sempit. Sebab, untuk menapaki jalan ini bukanlah perkara yang mudah. Berbagai aral melintang, ujian, cobaan dan godaan senantiasa siap memalingkan dan menyimpangkan. Oleh karena itu, manusia mukmin diarahkan untuk senantiasa memohon petunjuk dan hidayah Allah ﷻ, agar dijaga tetap *istiqamah* di atas jalan lurus tersebut, dan digabungkan atas dasar *walâ`* (cinta, kesetiaan dan loyalitas) bersama kafilah termulia, kafilah manusia-manusia pilihan yang memperoleh kenikmatan hakiki dari Allah ﷻ, yaitu para nabi, sidik, syahid, dan saleh (**an-Nisâ`: 69**). Serta agar benar-benar bisa *barâ`* (melepaskan dan menjauhkan diri) dari kafilah-kafilah manusia yang dimurkai karena kedurhakaan dan kesesatannya. (http://konsultasisyariah.net)

Menurut Ibnul Qayyim, dalam اَلصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ ini memiliki enam dimensi yang harus dipenuhi oleh seorang hamba, yaitu mengetahui kebenarannya, ingin dan berkehendak untuk mencapainya, siap mengamalkannya, konsisten di jalannya, mendakwahkan jalan ini kepada yang lain, dan sabar atas segala

ujian di jalan ini. Apabila enam peringkat ini dapat terpenuhi, maka bisa dikatakan hamba tersebut sukses dalam mendapatkan petunjuk jalan yang lurus. Jika enam peringkat tersebut tidak semua dipenuhi, maka berkurang pula hidayahnya. (Khalid Abu Syadi, 61).

Rahasia Bacaan al-Fâtihah

Surat al-Fâtihah adalah surat yang sangat agung, karena ia merupakan satu-satunya surat yang langsung direspon oleh Allah ﷻ, sebagaimana disebutkan dalam hadis *qudsy*, dari Abu Hurairah ﷺ, bahwa ia mendengar Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, "*Allah berfirman, "Aku bagi shalat (dalam kandungan al-Fâtihah ini) dua bagian, setengah untuk-Ku dan yang setengah untuk hamba-Ku, dan hamba-Ku berhak mendapat apa yang ia pinta.*

- *Bila hamba itu mengucapkan, "Alhamdu lillâhi rabbil 'âlamîn."*

  Sahut Allah, "Hamba-Ku memuji-Ku."
- *Bila hamba itu mengucapkan, "Arrahmânirrahîm."*

  Sahut Allah, "Hamba-Ku menyanjung-Ku."
- *Bila hamba itu mengucapkan, "Mâliki yaumiddîn."*

  Sahut Allah, "Hamba-Ku mengagungkan asma-Ku." atau menyahut dengan, "Hamba-Ku menyerahkan diri kepada-Ku."
- *Bila hamba itu mengucapkan, "Iyyâka na'budu wa iyyâka nasta'în."*

  Sahut Allah, "Ini aku bagi antara Aku dan hamba-Ku, dan hamba-Ku berhak mendapatkan apa yang ia pinta."
- *Bila hamba itu mengucapkan, "Ihdinash-shirâthal mustaqîm. Shirâthalladzîna an'amta 'alaihim, ghairil maghdhûbi 'alaihim waladh-dhâllîn." Sahut Allah, "Ini semua Aku karuniakan*

kepada hamba-Ku dan hamba-Ku berhak mendapat apa yang ia pinta." (**HR. Bukhari, Muslim, dan Ahmad**)

Subhânallâh, alangkah mulianya. Kita, hamba yang hina dan penuh dengan dosa ini, bisa berbicara dengan Allah ﷻ saat membaca al-Fâtihah dalam shalat. Alangkah ruginya jika kita tidak mampu khusyuk menghayati sahutan Allah.

Menurut Syeikh Muhammad al-Ghazâli, kita diperintahkan untuk membaca surat al-Fâtihah setiap kali melakukan shalat, minimal lima waktu sehari. Kita mengulang-ulang doa yang terkandung di dalamnya. Ini seperti kita membersihkan anggota tubuh kita setiap hari. Hal itu kita lakukan karena tubuh kita dipenuhi kotoran yang perlu dibersihkan. Mandi tidak cukup hanya satu atau dua kali, tetapi kita lakukan setiap hari dan sepanjang hidup. Begitu pula jiwa manusia, tidak cukup dengan satu atau dua kali pencerahan agama atau dakwah. Kebutuhan jiwa terhadap nilai-nilai spiritual berlangsung sepanjang masa. Setiap saat kita perlu menghadap kepada-Nya, karena kenistaan nafsu dan godaan setan tidak pernah berhenti. Karenanya, shalat diwajibkan atas setiap muslim dengan cara dan waktu yang telah ditentukan. (*Nahwa Tafsîr al-Maudhû'i*, hlm. 9).

Amiin ... Bacaan Optimis

Selesai membaca al-Fâtihah, berhentilah sejenak, kemudian bacalah bersama imam: "*Âmîn*". Sikap optimis dan kebersamaan ini sangat terlihat ketika mengucap *Âmîn*, yang artinya adalah semoga Allah mengabulkan doa-doa yang kita lantunkan dalam bacaan al-Fâtihah. Rasulullah ﷺ mengajarkan apabila selesai membaca surah al-Fâtihah, mengucapkan *Âmîn* dengan suara keras dan memanjangkan suaranya (**HR. Bukhari**). Beliau juga memerintahkan para makmum untuk mengucapkan *Âmîn* setelah bacaan imam selesai. Sebab, sesuai sabdanya, yang artinya,

"Barangsiapa yang bacaan Âmîn-nya bersamaan dengan bacaan malaikat, (Dalam redaksi lain: *Apabila salah seorang dari kalian mengucapkan Âmîn dalam shalatnya, sedangkan para malaikat di langit juga mengucapkan Âmîn, hingga masing-masing bersamaan dengan yang lainnya*) *maka diampuni dosanya yang telah lalu."* (**HR. Bukhari dan Muslim**)

Di samping bacaan *Âmîn* akan membuat doa terkabul (**HR. Muslim**), bacaan tersebut ternyata juga membuat orang-orang Yahudi semakin dengki terhadap Islam. Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah ﷺ, yang artinya, *"Tidak ada sesuatu yang membuat orang-orang Yahudi iri hati kepada kalian, selain ucapan salam dan Âmîn (di belakang imam)."* (**HR. Bukhari**)

Hal itu tidak lain karena mereka mengetahui rahasia *Âmîn* yang dibaca bersama imam. Sebuah bacaan yang tidak sekedar mengandung doa, tetapi mengajarkan optimisme dalam menjalani berbagai situasi kehidupan dan kebersamaan di antara umat Islam. Sayang, makna semacam ini masih dipahami sebatas ritual yang sempit, sehingga banyak umat Islam yang mudah putus asa dan menyerah dalam mengarungi berbagai cobaan hidup dan mereka terlalu asyik dengan aneka perbedaan dan perselisihan.

E. Bacaan Rukuk

Apabila kita ingin rukuk, maka bertakbirlah seraya mengangkat kedua tangan sebagai bentuk pengagungan kepada Allah, agar kedua tangan ini benar-benar ikut serta dalam menjalankan ibadah yang spesial ini sebagaimana anggota tubuh yang lain. Juga agar kita tercatat sebagai orang yang mengikuti sunah Rasulullah ﷺ. Setelah itu, rukuklah dengan penuh ketundukan dan penghambaan kepada Allah. Letakkan kedua telapak tangan di atas kedua lutut. Kemudian renggangkanlah jari-jari tangan dan

tenanglah hingga tiap-tiap anggota tubuh menempati posisinya. Renggangkanlah kedua siku dari lambung, serta luruskan tulang rusuk belakang, hingga seandainya dikucurkan air di atasnya, air itu akan diam dan tidak tumpah.

Semua itu dilakukan sebagai bentuk ketaatan dan ketundukan mutlak kepada Allah. Diri kita merasa rendah dan hina di hadapan-Nya. Ketinggian pangkat dan kedudukan tidaklah bernilai di sisi-Nya. Semua bentuk kesombongan dan keangkuhan perlahan-lahan sirna dengan hadirnya perasaan untuk mengagungkan Sang Khalik. Maka ketenangan fisik, ketundukan, dan kejernihan hati sangat dibutuhkan ketika rukuk. Jangan terburu-buru seperti gerakan ayam yang sedang mematuk makanan, karena hal itu sangat dibenci oleh Rasulullah ﷺ. Beliau bersabda, yang artinya, "*Seburuk-buruk pencuri adalah orang yang mencuri dalam shalatnya.*" Para sahabat bertanya, "Wahai Rasulullah, apa yang dimaksud mencuri dalam shalat?" Beliau bersabda, "*Yaitu orang yang tidak menyempunakan rukuk dan sujudnya.*" (**HR. Ibnu Abi Syaibah, ath-Thabarâni, dan al-Hâkim**)

Ketika fisik sudah tenang, hati telah tunduk, maka bacalah bacaan-bacaan yang mampu membantu kita untuk selalu menghadirkan keagungan dan kebesaran Allah. Ketika rukuk, Rasulullah ﷺ mengajarkan bacaan,

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيْمِ وَبِحَمْدِهِ. (ثلاث مرات)

"*Mahasuci Rabb-ku yang Mahaagung dan segala puji bagi-Nya.*" sebanyak tiga kali (**HR. Abu Dawud**). Kadang-kadang Rasulullah membacanya lebih dari tiga kali. Dengan membaca doa ini, kita dituntun untuk selalu mampu menyucikan Allah dan menghadirkan kebesaran-Nya, baik di dalam maupun di luar shalat. Sehingga pujian atas keberhasilan dan kesuksesan apa

pun yang kita raih, tidak menjadikan kita lupa kepada Zat yang paling berhak mendapatkan pujian. Karena hanya Allahlah Yang Mahaagung dan segala pujian hanya untuk-Nya.

Di samping itu, ketika rukuk, beliau juga membaca doa berikut ini:

سُبْحَانَ ذِي الْجَبَرُوْتِ وَالْمَلَكُوْتِ وَالْكِبْرِيَاءِ وَالْعَظَمَةِ

"*Mahasuci Engkau, Ya Allah, Zat yang memiliki sifat memaksa, berkuasa, kebesaran dan memiliki keagungan.*" (**HR. Abu Dawud dan Nasâ`i**)

Mengenai kandungan hadis ini, Dr. Khalid Abu Syadi menjelaskan bahwa:

- *al-Jabarût* berasal dari kata *al-jabru* yang artinya memaksa atau mengalahkan, sehingga ia akan mematahkan semua sikap orang yang senang melakukan pemaksaan atau kesombongan. Zikir ini mengandung makna ketinggian. Ia tidak mampu dijangkau oleh pikiran manusia dan juga tidak mampu ditemukan hakikat-Nya oleh akal manusia.
- *Al-Malakût* adalah kerajaan yang nampak oleh kita, misalnya tanda-tanda kekuasaan Allah dan bukti-bukti keagungan-Nya. Atau kerajaan yang tidak nampak oleh kita, seperti kursi Allah, 'Arsy Allah, surga Allah, neraka Allah, dan semua hal gaib yang Allah ciptakan.
- *Al-Kibriyâ`* adalah menganggap tinggi kedudukannya dan tidak mau patuh atau tunduk. Sifat ini adalah sifat tercela bagi manusia, tapi ia merupakan sifat terpuji bagi Allah ﷻ. Sifat ini berakar dari kesempurnaan Zat Allah dan wujud Allah. Maka dari itu, Allah adalah satu-satunya Zat Yang Mahasombong. Dalam hadis *qudsy* Allah jelaskan, yang artinya, *"Kesombongan adalah selendang-Ku. Maka barangsiapa merebut selendang-*

Ku, akan Aku habisi dia." (**HR. Muslim**). Karena itu, siapa pun tidak boleh sombong meskipun hanya sekecil biji atom kesombongan. Bahkan Allah mengancam orang yang memiliki sifat sombong meskipun sebiji atom, untuk tidak memasukkannya ke surga (Khalid Abu Syadi: 68).

- *Al-'Azhamah* adalah keagungan. Dialah Allah yang memiliki keagungan, baik di dunia dan akhirat. Keagungan yang tidak tertandingi oleh siapa pun. Allah yang memiliki segala-galanya. Maka hanya Allah yang berhak dipuji dan disembah.

Di dalam rukuk juga terdapat perjanjian seorang hamba dengan Rabbnya. Perjanjian itu diucapkan dalam rukuk sebagai alat kontrol dan pengingat bagi perilaku seluruh tubuh manusia, apakah selama ini perjanjian itu dijalankan dengan benar atau tidak. Karena itu, Rasulullah ﷺ mengajarkan doa sebagai berikut:

اَللّٰهُمَّ لَكَ رَكَعْتُ وَبِكَ آمَنْتُ وَلَكَ اَسْلَمْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ أَنْتَ رَبِّيْ خَشَعَ سَمْعِيْ وَبَصَرِيْ وَدَمِيْ وَلَحْمِيْ وَعَظْمِيْ وَعَصَبِيْ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ

"Ya Allah, kepada Engkau aku rukuk, kepada Engkau aku beriman, kepada Engkau aku berserah diri dan bertawakal, Engkaulah Tuhanku. Kepada-Mu aku tundukkan pendengaranku, penglihatanku, darahku, dagingku, tulang-tulangku dan urat sarafku, semata karena Allah, Rabb seluruh alam." (**HR. Nasâ`i**)

Ketika seorang hamba membaca dan menghayati doa ini, maka dia akan sadar bahwa dia sedang melakukan rukuk yang hanya khusus dilakukan untuk Allah. Hanya kepada Allah ia beriman, berserah diri, dan bertawakal. Karena itu, ia akan selalu menjaga pendengaran, penglihatan, dan seluruh jiwa raganya agar tidak melakukan perbuatan yang tidak diizinkan oleh Allah.

Pendengarannya dia jauhkan dari mendengar kata-kata kotor, senda gurau atau musik. Penglihatannya ia jaga dari melihat hal-hal yang porno atau segala hal yang diharamkan untuk dilihat. Kedua indera ini secara khusus disebut dalam doa, karena rata-rata dosa itu bersumber dari kedua indera ini. Maka perlu perhatian khusus dan kehati-hatian, sehingga nikmat yang diberikan Allah berupa penglihatan dan pendengaran itu betul-betul bisa mengantarkan ke surga-Nya.

Apabila seorang hamba menyadari bahwa ia penuh dengan dosa, sering menggunakan nikmat Allah tidak pada tempatnya, maka tidak ada cara lain kecuali kembali kepada Allah, memohon ampun dengan sungguh-sungguh. Yakinlah bahwa hanya Allah yang mengampuni dosa. Pengakuan dosa dan permohonan ampun adalah bentuk ketundukan seorang hamba kepada Rabbnya. Maka perbanyaklah bacaan berikut ini dalam rukuk dan sujud, karena Rasulullah mengajarkan hal itu:

سُبْحَانَكَ اللّٰهُمَّ رَبَّنَا وَ بِحَمْدِكَ اللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ

"Mahasuci Allah, Rabb kami, dengan memuji-Mu, ya Allah, ampunilah dosaku." (**HR. Muslim**)

F. Bacaan ketika *I'tidal*, Bangun dari Rukuk

Ketika Anda bangun dari rukuk, berdirilah dengan tegak dan lurus sambil mengangkat kedua tangan. Sebuah isyarat ketundukan dan kepatuhan seorang hamba kepada Rabb-nya, siap untuk melaksanakan tugas apa pun. Seorang hamba memang harus tunduk kepada tuannya. Ketika bangun dari rukuk, ucapkanlah doa yang diajarkan oleh Rasulullah ﷺ: *Sami'allâhu liman hamidah* (سَمِعَ اللهُ لِمَنْ حَمِدَهُ), "Dia Allah mendengar (dan akan mengabulkan) doa orang yang memujinya." Bersyukurlah, karena kita, dengan izin

Allah, termasuk orang yang telah memuji-Nya, baik saat membaca al-Fâtihah atau ketika kita rukuk dan *i'tidal*. Nikmat ini perlu kita syukuri karena tidak semua orang mampu melaksanakan apa yang kita lakukan.

Dalam kondisi *i'tidal*, tenangkanlah seluruh jiwa dan raga. Pancarkan cahaya kecintaan dan kerinduan kepada Zat Yang Mahaagung. Pujilah dan sanjunglah Allah, serta bacalah doa berikut ini dengan penuh penghayatan: *Rabbanâ wa lakal hamdu* (Ya Rabb kami, dan hanya bagi-Mulah semua pujian). Bagi makmum, apabila mendengar imam telah membaca "*Sami'allâhu liman hamidah*" maka bacalah, *"Allâhumma Rabbanâ wa lakal hamdu"*. Karena sebagaimana disabdakan oleh Rasulullah ﷺ, yang artinya, *"Jika imam mengucapkan **sami'allâhu liman hamidahu**, maka ucapkanlah **Allâhumma rabbanâ lakal hamdu**. Karena barangsiapa ucapannya bersamaan dengan ucapan malaikat maka diampuni dosa-dosanya yang telah lalu."* (**HR. Bukhari dan Muslim**, dishahihkan oleh Turmudzi)

Terkadang Rasulullah menambah bacaan doanya sehingga menjadi seperti berikut ini:

اَللّٰهُمَّ رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ مِلْءَ السَّمٰوَاتِ وَمِلْءَ الْأَرْضِ وَمِلْءَ مَا شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ أَهْلَ الثَّنَاءِ وَالْمَجْدِ اَحَقُّ مَا قَالَ الْعَبْدُ وَكُلُّنَا لَكَ عَبْدٌ اَللّٰهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا اَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ

"Ya Allah, bagi-Mu pujian sepenuh langit dan bumi, dan sepenuh apa saja yang Engkau kehendaki sesudah itu. Engkaulah yang berhak menerima segala pujian dan kemuliaan dari apa yang diucapkan oleh seorang hamba, sedangkan kami semua adalah

hamba-hamba-Mu. Ya Allah, sesungguhnya tidak ada seorang pun yang dapat menolak hal yang telah Engkau berikan, dan tidak ada pula seorang yang dapat memberikan sesuatu yang telah Engkau tolak. Dan tidak akan bermanfaat kemanjuran kecuali kemanjuran-Mu." (**HR. Ahmad**)

Ketika kita sedang membaca doa ini dalam *i'tidal*, renungkan dan resapi dengan seluruh hati, otak, dan perasaan yang kita miliki. Sadarilah bahwa hanya Allah yang berhak dan pantas mendapat pujian dengan segala bentuk dan ungkapan. Semua pujian yang kita dapatkan segera kembalikan kepada yang berhak menerimanya. Dialah Sang Pencipta alam semesta. Pujilah Rabbmu dengan pujian yang tidak tertandingi. Pujian yang "*sepenuh langit dan bumi, dan sepenuh sesuatu yang Engkau kehendaki sesudah itu.*" Lalu sadarlah, sehebat apa pun kita, sekuat apa pun kita, kita adalah hamba Allah yang penuh kelemahan dan kekhilafan. Maka yakinlah sepenuhnya bahwa tidak ada yang mampu memberi manfaat atau menolaknya kecuali atas izin Allah. Keyakinan semacam ini harus terus kita jaga dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga kita tumbuh menjadi seorang hamba yang tangguh, kuat, optimis dan tidak takut kepada apa pun dan siapa pun kecuali kepada Allah. Yang menjadi tujuan utama adalah mencari keridhaan Allah, sekalipun menghadapi berbagai rintangan.

Selain itu, berlombalah ber*taqarrub* (mendekatkan diri) kepada Allah. Jangan sia-siakan waktu dalam lamunan yang tiada guna. Karena ketika itu para malaikat menunggu apa yang kita ucapkan. Maka ucapkanlah doa seperti yang diucapkan seorang sahabat nabi:

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا كَثِيْرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيْهِ مُبَارَكًا عَلَيْهِ، كَمَا يَجِبُ رَبُّنَا وَيَرْضَى

"*Ya Tuhan kami, segala puji milik-Mu, dengan pujian yang banyak, baik, dan membawa keberuntungan, sebagaimana diridhai dan dicintai Tuhan kami.*"

Ini adalah doa yang diucapkan seorang sahabat, setelah Rasulullah mengucapkan "*Sami'allâhu liman hamidah*". Maka setelah shalat, beliau bertanya, yang artinya, *"Siapa yang mengucapkan doa tadi?"* Ada yang menjawab: "Saya, wahai Rasulullah." Rasulullah ﷺ bersabda, *"Saya melihat lebih dari tiga puluh malaikat saling berebut menjadi yang pertama mencatat ucapan tersebut."* (**HR. Bukhari dan Abu Dawud**)

G. Sujud, Refleksi Ketundukan dan Kepasrahan

Setelah *i'tidal* dilakukan dengan sempurna dan penuh penghayatan, maka bertakbir dan menyungkurlah di hadapan Pencipta kita dalam keadaan sujud. Sujudkan dengan penuh ketundukan tujuh anggota tubuhmu, sebagaimana Rasulullah jelaskan, "*Aku diperintahkan bersujud.*" (dalam redaksi lain disebutkan: *Kami diperintah untuk melakukan sujud*) *dengan tujuh anggota badan, yaitu kening sekaligus hidung, dua tangan (dua telapak tangan), dua lutut, jari-jari kedua kaki, dan kami tidak boleh menyibak lengan baju dan rambut.*" **(HR. Bukhari dan Muslim)**

Sujud adalah simbol ketundukan, kepatuhan, dan penghormatan. Wajah yang menurut anggapan manusia paling mulia, Allah perintahkan untuk diletakkan di atas tanah yang hina. Tujuannya tidak lain agar manusia bisa sadar menemukan kesalahan, kelalaian, dan pembangkangan yang selama ini ia lakukan. Maka lakukan sujud dengan penuh kerendahan hati dan ketenangan tubuh. Jika memungkinkan bersujud di hadapan Allah tanpa penghalang antara wajahmu dan tanah, maka lakukanlah.

Karena posisi semacam itu memungkinkan seseorang meraih puncak kekhusyukan dalam shalat. Sebab baginda Rasulullah melakukan hal tersebut. Bahkan dengan sengaja Rasulullah sujud di atas air dan tanah liat yang basah karena hujan, semata untuk merefleksikan kerendahan dan ketundukan di hadapan Allah, Sang Pencipta alam semesta. (Abu Syadi: 89).

Ketahuilah, sujud merupakan bentuk tertinggi sebuah peribadahan dan inti dari semua penyembahan. Maka tidak berhak dilakukan kepada siapa pun kecuali kepada Allah. Sungguh, tidak hanya Anda yang bersujud kepada Allah, tetapi seluruh alam semesta bersujud kepada-Nya. Bacalah kalam Allah, yang artinya, "*Apakah kamu tiada mengetahui, bahwa kepada Allah bersujud apa yang ada di langit, di bumi, matahari, bulan, bintang, gunung, pohon-pohonan, binatang-binatang yang melata dan sebagian besar manusia? Dan banyak di antara manusia yang telah ditetapkan azab atasnya. Dan barangsiapa yang dihinakan Allah, maka tidak seorang pun yang memuliakannya. Sesungguhnya Allah berbuat apa yang Dia kehendaki.*" (**al-Hajj: 18**)

Syeikh Abdul Hamid al-Hilaly dalam mengomentari ayat di atas, sebagaimana dinukil oleh Abu Malikah menjelaskan, bahwa jika di antara makna sujud adalah tunduk, merendahkan diri, dan pasrah, maka seluruh makhluk melakukannya secara terpaksa, kecuali manusia yang diberikan akal untuk memilih. Kendati demikian, masih ada sebagian manusia yang tidak mau bersujud kepada Allah. Mereka lebih memilih bersujud kepada para penguasa demi mendapatkan secuil tahta, wanita, dan harta, atau kepada berhala karena kebodohan mereka. Atau karena merasa takut terhadap datangnya bahaya dari pihak yang pada hakikatnya tidak mampu mendatangkan mudarat sedikit pun. Begitulah keadaan manusia, tidak mampu menggunakan akalnya yang merupakan kenikmatan terbesar. Mereka rela sejajar dengan hewan ternak. Bahkan mereka lebih sesat daripada hewan ternak.

Sebab seluruh hewan ternak bersujud kepada Allah (*Menyingkap Rahasia di Balik Sujud*: 18).

Dengan sujud, Rasulullah akan mengenali umatnya kelak di akhirat. Dalam sebuah hadis diceritakan, bahwa beliau bersabda, yang artinya, *"Tidak ada satu pun dari umatku, melainkan aku mengenalinya di hari Kiamat."* Mereka (para sahabat) bertanya, "Bagaimana engkau mengenali mereka, wahai Rasulullah? Padahal mereka berada di antara sekian banyak manusia lain?" Beliau menjawab, *"Tahukah kamu, seandainya di tanah yang lapang dipenuhi kuda berwarna hitam legam, sementara di sana ada kuda yang berwarna putih, apakah kamu tidak bisa mengenalinya?"* Mereka menjawab, "Ya." Beliau bersabda, *"Sesungguhnya umatku pada hari itu terlihat putih bersinar wajahnya karena bekas air wudhu, bahkan mengkilap (tangan dan kakinya) bekas air wudhunya."* (**HR. Ahmad dan Turmudzi**)

Saudaraku yang dirahmati Allah, ketahuilah bahwa sujud adalah kondisi terdekat seorang hamba dengan Rabbnya. Maka perbanyaklah berzikir dan berdoa. Yakinlah bahwa Allah mendengarkanmu, karena Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Adapun sujud, maka bersungguh-sungguhlah dalam menyampaikan doa kalian. Sebab doa di dalamnya pasti segera terkabulkan."* (**HR. Muslim**). Dalam riwayat lain, Rasulullah menjelaskan bahwa "*Kedudukan terdekat seorang hamba dengan tuhannya adalah ketika ia bersujud. Oleh karena itu perbanyaklah doa dalam sujud itu.*" (**HR. Muslim dan Baihaqi**). Ketika berdoa, janganlah egois. Doakanlah saudara-saudaramu yang kamu kenal atau tidak. Hindarilah berdoa meminta keburukan atau kesesatan.

Di samping itu, sujud juga dapat melebur dosa-dosa yang telah dilakukan. Rasulullah ﷺ bersabda,

إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا قَامَ فِي الصَّلَاةِ جُمِعَتْ ذُنُوْبُهُ عَلَى رَأْسِهِ ، فَإِذَا رَكَعَ تَفَرَّقَتْ

"Ketika seorang hamba shalat, maka dikumpulkan semua dosanya di atas kepalanya. Bila ia rukuk, maka dosa-dosanya berjatuhan." (**HR. ath-Thabarâni**)[8]. Oleh karena itu Rasullulah tidak jarang memanjangkan sujudnya sama dengan rukuknya, bahkan terkadang lebih lama lagi.

Di antara doa-doa Rasulullah ketika sujud, sebagaimana dipaparkan oleh Syeikh al-Albâni dalam bukunya (Sifat Shalat Nabi: 178-180) adalah sebagai berikut:

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى (ثَلَاثَ مَرَّاتٍ)

"Mahasuci Tuhanku Yang Mahatinggi." (3 kali) (**HR. Ahmad dan Abu Dawud**)

Doa ini terkadang diulang-ulang lebih dari tiga kali. Bahkan dalam shalat Malam, beliau mengulanginya lebih banyak lagi hingga lama sekali melakukan sujudnya mendekati lamanya berdiri. Padahal saat berdiri, beliau membaca tiga surat yang panjang, yaitu al-Baqarah, an-Nisâ`, dan Ali Imran.

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ ذَنْبِيْ كُلَّهُ دِقَّهُ وَ جِلَّهُ وَاَوَّلَهُ وَ آخِرَهُ وَعَلَانِيَّتَهُ وَسِرَّهُ

8 Dalam *al-Mu'jam al-Kabîr*, hadis no. 566, juz 11, hlm. 271

"Ya Allah, ampunilah semua dosaku, yang kecil dan yang besar, yang pertama atau yang terakhir, yang secara terang-terangan ataupun yang tersembunyi." (**HR. Muslim**)

اَللّٰهُمَّ لَكَ سَجَدْتُ وَبِكَ آمَنْتُ وَلَكَ اَسْلَمْتُ وَاَنْتَ رَبِّيْ سَجَدَ وَجْهِيْ لِلَّذِيْ خَلَقَهُ وَصَوَّرَهُ فَأَحْسَنَ صُوَرَهُ وَشَقَّ سَمْعَهُ وَبَصَرَهُ فَتَبَارَكَ اللّٰهُ اَحْسَنُ الْخَالِقِيْنَ

"Ya Allah, kepada-Mulah aku bersujud, kepada-Mu aku beriman, dan kepada-Mu aku berserah diri. Engkau adalah Tuhanku. Wajahku telah bersujud kepada Zat yang menciptakan dan membentuknya kemudian membaguskannya, yang membukakan pendengaran dan penglihatan. Mahasuci Allah, Dia adalah sebaik-baik pencipta." (**HR. Muslim, dan Abu 'Awânah, Thahâwi, dan ad-Dâraquthni**)

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ فِيْ قَلْبِيْ نُوْرًا وَفِيْ لِسَانِيْ نُوْرًا، وَاجْعَلْ فِيْ سَمْعِيْ نُوْرًا، وَاجْعَلْ فِيْ بَصَرِيْ نُوْرًا، وَاجْعَلْ مِنْ تَحْتِيْ نُوْرًا. وَاجْعَلْ مِنْ فَوْقِيْ نُوْرًا. وَعَنْ يَمِيْنِيْ نُوْرًا. وَعَنْ يَسَارِيْ نُوْرًا، وَاجْعَلْ أَمَامِيْ نُوْرًا، وَاجْعَلْ خَلْفِيْ نُوْرًا. وَاجْعَلْ فِيْ نَفْسِيْ نُوْرًا وَاَعْظِمْ لِيْ نُوْرًا.

"Ya Allah, jadikan cahaya di dalam hatiku, cahaya pada lisanku, cahaya pada pendengaranku, cahaya pada penglihatanku, cahaya di arah bawahku, cahaya di atasku, cahaya di sebelah kananku, cahaya di sebelah kiriku, cahaya di arah depanku, cahaya

di belakangku, cahaya di dalam jiwaku, dan tajamkanlah cahaya itu untukku." (**HR. Muslim dan Ibnu Abi Syaibah**)

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ وَ أَعُوْذُ بِمُعَافَاتِكَ مِنْ عُقُوْبَتِكَ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْكَ لَا أُحْصِيْ ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَى نَفْسِكَ

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kemurkaan-Mu dengan keridhaan-Mu, aku berlindung dari hukuman-Mu dengan ampunan-Mu, dan aku berlindung dari (ancaman-)Mu dengan (perlindungan)-Mu. Aku tidak sanggup menghitung pujian terhadap-Mu sebagaimana Engkau memuji diri-Mu sendiri." (**HR. Muslim, Abu 'Awânah, dan Ibnu Abi Syaibah**)

Saudaraku, sujud adalah kerinduan para nabi dan syuhada. Sujud adalah kesucian cinta para kekasih. Sujud adalah kepuasan orang-orang saleh. Sujud adalah keindahan para pencari bidadari di taman surga. Sujud adalah dambaan para hamba yang penuh dosa. Sujud adalah harapan para hamba yang putus asa. Jadikan setiap sujudmu penuh dengan kerinduan, kesucian cinta, kepuasan, keindahan, dambaan dan harapan yang tulus hanya kepada Allah. Rendahkan dirimu, singkirkan kesombongan dan keangkuhanmu. Jangan sekali-kali kamu menyekutukan-Nya dengan apa pun dan dalam kondisi apa pun, meskipun hanya dalam lintasan lamunan atau khayalanmu.

H. Bacaan Duduk di antara Dua Sujud

Ketika Anda telah puas dalam munajat sujud, maka bangkitlah dengan tenang seraya membaca takbir, seperti takbiratul ihram (**HR. Bukhari dan Muslim**). Lalu lakukan duduk *iftirasy*, yaitu

dengan menegakkan telapak kaki kanan dan menduduki telapak kaki kiri dengan *tumakninah* (**HR. Bukhari**). Renungkanlah kondisi dudukmu di hadapan Penciptamu. Hadirkan semua kesalahan dan kealpaanmu. Akuilah dosa-dosamu dan mintalah ampunan dari Rabbmu. Bacalah doa yang diajarkan Rasulmu ini dengan penuh renungan:

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْلِيْ وَارْحَمْنِيْ وَاجْبُرْنِيْ وَارْفَعْنِيْ وَارْزُقْنِيْ وَاهْدِنِيْ وَعَافِنِيْ

"Ya Allah, ampunilah aku, kasihanilah aku, lindungilah aku, angkatlah derajatku, berikanlah rezeki kepadaku, tunjukilah aku, dan berilah aku kesehatan badan." (**HR. Abu Dawud, Turmudzi, Ibnu Mâjah dan al-Hâkim**)

Dalam doa duduk di antara dua sujud ini, ada enam hal yang menjadi pokok permohonan seorang hamba. Keenam hal ini merupakan kumpulan kebaikan dunia dan akhirat. Cukuplah bagi seorang hamba mendapatkan enam hal itu, karena di dalamnya telah tercakup berbagai kemaslahatan.

- Dengan ampunan-Nya, seorang hamba akan terlepas dari tuntutan di akhirat dan diselamatkan dari panasnya api neraka.
- Dengan kasih sayang-Nya, ia akan merasa nyaman dalam hidupnya. Ia akan mendapatkan rahmat, kemudahan, dan kasih sayang Rabb semesta alam. Dengan rahmat-Nya, ia akan memasuki surga yang abadi.
- Dengan perlindungan-Nya, ia akan merasa aman dan tidak takut kepada siapa pun. Ia akan selalu berani menegakkan kebenaran di mana pun dan dalam kondisi apa pun. Karena ia

yakin Allah telah melindunginya. Ia hanya takut pada murka Allah.

- Dengan diangkat derajatnya, seorang hamba akan selalu optimis dan bangga menjadi orang beriman. Dia tidak terlalu disibukkan dengan perebutan jabatan dan derajat di dunia, karena ia yakin bahwa derajat termulia adalah di sisi-Nya. Maka ia selalu sibuk berusaha sekuat tenaga untuk menjadi hamba terbaik.
- Dengan pemberian rezeki-Nya, ia merasa bahagia. Ia tidak merasa iri, apalagi menghalalkan segala cara. Ia yakin bahwa rezekinya tidak akan pernah diserobot orang. Dengan rezeki yang diperoleh, ia infakkan di jalan Allah. Bukan untuk memperkaya diri apalagi memonopoli.
- Dengan kesehatan, ia akan bisa menikmati dan mensyukuri berbagai nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Ia akan menggunakan kesehatan badannya untuk mengabdi kepada-Nya, sehingga ia menjadi hamba yang bahagia dunia akhirat.

Di samping membaca doa di atas, Rasulullah ﷺ ketika duduk di antara dua sujud juga sering mengulang ucapan:

رَبِّ اغْفِرْ لِيْ اغْفِرْ لِيْ

"*Ya Rabb, ampunilah aku, ampunilah aku*" (**HR. Ibnu Mâjah**). Lihatlah apa yang dilakukan seorang nabi yang telah dijamin surga dan diampuni dosa-dosanya. Beliau begitu serius dalam memohon ampunan. Tentu kita sebagai hamba manusia biasa lebih membutuhkan ampunan Allah.

Saudaraku, setelah cukup dengan doa-doa yang diucapkan dalam duduk di antara dua sujud, maka ucapkan "Allâhu Akbar", lalu lakukan sujud kedua dengan tenang, sama seperti ketika sujud

pertama. Seluruh ruas tulang belakang mapan dan hal ini dilakukan dalam semua rakaat (**HR. Abu Dawud dan al-Hâkim**)

I. Bacaan Tahiyat

Bacaan tahiyat ini dilakukan ketika duduk *tasyahud* awal dan akhir. Apabila lupa melakukan *tasyahud* awal, Rasulullah ﷺ melakukan sujud sahwi (**HR. Bukhari Muslim**). Kata *tahiyyât* adalah bentuk jamak dari kata *tahiyyatun* yang berarti penghormatan. Kata ini berasal dari kata *hayâtun* yang berarti kehidupan. Maka ketika kita membaca tahiyat, kandungan inti bacaannya adalah bahwa penghormatan, keberkahan, kesejahteraan, dan kebaikan adalah milik Allah Yang Mahakekal. Juga berarti keselamatan bagi Allah dari segala kekurangan yang biasa dialami oleh manusia berupa semua sebab-sebab kehancuran. Semua itu mustahil bagi Allah, karena Allah Mahahidup dan Mahakekal, tidak pernah mati (Khalid Abu Syadi:106-107).

Di samping itu, tahiyat bertujuan untuk mendoakan keselamatan bagi Rasulullah dan semua hamba Allah yang saleh. Sebuah doa yang mencerminkan kebersamaan dan penuh kasih sayang terhadap sesama hamba Allah. Sebuah doa yang jauh dari egoisme dan kefanatikan kelompok atau golongan.

Bacaan tahiyat yang diajarkan oleh Rasulullah lebih dari satu versi. Pilihlah salah satu bacaan tersebut, lalu bacalah dengan penuh penghayatan. Di antara bacaan tahiyat yang diajarkan oleh Rasulullah ﷺ sebagaimana diriwayatkan oleh Ibnu 'Abbâs adalah:

اَلتَّحِيَّاتُ الْمُبَارَكَاتُ الصَّلَوَاتُ الطَّيِّبَاتُ لِلّٰهِ اَلسَّلَامُ عَلَيْكَ
اَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ. اَلسَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللهِ

الصَّالِحِيْنَ اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللهُ وَ اَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا رَسُوْلُ اللهِ.

"Semua penghormatan, keberkahan, kesejahteraan dan kebaikan adalah milik Allah. Semoga keselamatan tetap tercurahkan kepadamu wahai Nabi, demikian pula rahmat dan keberkahan Allah. Aku bersaksi bahwa tiada tuhan selain Allah dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhammad adalah rasul Allah." (**HR. Abu Dawud**)

J. Membaca Shalawat untuk Nabi ﷺ

Setelah membaca tahiyat, jangan lupa membaca shalawat untuk Nabi Muhammad ﷺ, karena baginda Rasulullah membaca shalawat untuk dirinya dalam *tasyahud* awal dan akhir, juga memerintahkan umatnya agar membaca shalawat untuknya setelah mengucapkan salam kepadanya.

Makna shalawat untuk Nabi, sebagaimana disebutkan oleh Abdul 'Aliyah, "Shalawat Allah untuk Nabi-Nya adalah pujian-Nya dan pemuliaan-Nya. Adapun shalawat para malaikat dan yang lainnya kepada beliau adalah permohonan shalawat dari Allah, maksudnya memohonkan tambahan shalawat, bukan memohonkan shalawat." (al-Albâni: 204-205).

Ada beberapa versi bacaan shalawat. Beberapa di antaranya diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Nasâ`i:

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ عَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى اِبْرَاهِيْمَ وَ آلِ اِبْرَاهِيْمَ اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ. وَ بَارِكْ عَلَى مَحَمَّدٍ وَ عَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى اِبْرَاهِيْمَ، وَ آلِ اِبْرَاهِيْمَ اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ.

"Ya Allah, curahkanlah rahmat kepada Nabi Muhammad beserta keluarganya, sebagaimana Engkau curahkan rahmat kepada Nabi Ibrahim beserta keluarganya. Sesungguhnya Engkau Maha Terpuji lagi Mahamulia. Ya Allah, berkahilah Nabi Muhammad beserta keluarganya, sebagaimana Engkau berkahi Nabi Ibrahim beserta keluarganya. Sesungguhnya Engkau Maha Terpuji lagi Mahamulia." (**HR. Ahmad, Nasâ`i dan Abu Ya'la dengan *sanad* yang shahih**)

Saudaraku, sebelum mengakhiri shalatmu dengan mengucapkan salam, sempatkanlah untuk berdoa apa saja demi kebaikan hidupmu di dunia dan akhirat. Minimal mintalah perlindungan kepada Allah dari empat hal, sebagaimana diajarkan oleh Rasulullah kepada para sahabat. Nabi ﷺ bersabda, yang artinya, *"Apabila salah seorang dari kalian selesai dari tasyahud akhir, hendaknya ia memohon perlindungan dari empat hal, dengan mengucapkan doa:*

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ، وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ، وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيْحِ الدَّجَّالِ. ثُمَّ يَدْعُوْ لِنَفْسِهِ بِمَا بَدَالَهُ

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari siksa neraka Jahannam, siksa kubur, fitnah kehidupan dan kematian dan dari kejahatan fitnah al-Masih ad-Dajjal." Kemudian hendaknya ia memohon kebaikan untuk dirinya sesuai dengan kepentingannya." (**HR. Muslim, Abu 'Awânah, Nasâ`i**)

Selain itu, Rasulullah ﷺ juga mengajari Abu Bakar ash-Shiddîq, bacaan doa berikut ini:

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ ظَلَمْتُ نَفْسِيْ ظُلْمًا كَثِيْرًا وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا أَنْتَ، فَاغْفِرْ لِيْ مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ، وَارْحَمْنِيْ، اِنَّكَ اَنْتَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

"Ya Allah, aku telah banyak melakukan kezaliman terhadap diriku sendiri, dan tidak ada yang dapat mengampuni dosa-dosa itu melainkan Engkau. Oleh karena itu, ampunilah aku dengan ampunan khusus dari-Mu, kasihanilah aku dengan rahmat-Mu, sebab Engkau Tuhan Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (**HR. Bukhari dan Muslim**)

Doa terakhir yang diucapkan beliau, antara *tasyahud* dan salam, adalah:

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ وَمَا اَسْرَفْتُ وَمَا أَنْتَ اَعْلَمُ بِهِ مِنِّيْ اَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَاَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ

"Ya Allah, ampunilah dosa-dosaku yang telah lampau dan yang akan datang, yang tersembunyi dan yang nampak, ampunilah sikap keterlaluanku dan dosa-dosa yang lebih Engkau ketahui daripada aku. Engkaulah Zat Yang Mendahulukan dan Yang Mengakhirkan. Tiada tuhan yang berhak disembah kecuali Engkau." (**HR. Muslim dan Abu 'Awânah**)

Lantunan doa ini sangat cocok sebagai penutup seluruh aktivitas shalat sebelum mengucapkan salam. Di dalamnya terdapat permohonan ampunan terhadap sesuatu yang telah atau akan terjadi, yang terlihat atau yang samar dan amal-amal hamba yang Allah lebih ketahui. Begitu pula dengan ibadah shalat kita, bisa jadi banyak kekurangan dan kesalahan dalam pelaksanaannya. Mungkin banyak syarat, rukun, dan adab yang tidak terpenuhi

dengan baik. Maka tidak ada cara lain kecuali dengan memohon ampunan kepada Allah agar semua dosa dan kekhilafan dalam menjalankan shalat, baik yang telah dilakukan atau yang akan datang, dapat diampuni.

K. Ucapan Salam

Tutuplah shalat Anda dengan mengucapkan salam sambil berpaling ke arah kanan, seraya mengucapkan:

اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ

Assalâmu 'alaikum wa rahmatullâh (keselamatan dan rahmat Allah semoga terlimpah untuk kalian), hingga pipi kanan terlihat dari belakang, kemudian berpaling ke arah kiri, seraya mengucapkan:

اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ

Assalâmu 'alaikum wa rahmatullâh (keselamatan dan rahmat Allah semoga terlimpah untuk kalian), hingga pipi kanan terlihat dari belakang (**HR. Muslim**). Kadangkala Rasulullah ﷺ menambahkan ucapan ***"wa barakâtuh"*** dalam salam yang pertama ini **(HR. Abu Dawud)**

Ucapan salam adalah doa keselamatan. Keselamatan bagi siapa pun yang mendengarkannya, termasuk para malaikat yang sedang mencatat dan menyaksikan shalat kita. Rasakan kepedihan perpisahan munajat dengan Kekasihmu untuk kembali bergelut dengan dunia yang tidak henti-hentinya ingin menjauhkan dirimu dari Sang Kekasih. Maka tetaplah berzikir dan berdoa agar munajat dan ibadahmu diterima oleh-Nya. Jangan pernah

merasa bahwa kamu mampu memuaskan Kekasih-mu. Sungguh Kekasihmu tidak pernah membutuhkan apa pun darimu. Tetapi kamulah yang semestinya membutuhkan-Nya. Ingat kalam-Nya, yang artinya, "*Hai manusia, kamulah yang butuh kepada Allah; dan Allah Dialah Yang Mahakaya (tidak memerlukan sesuatu) lagi Maha Terpuji.*" (**Fâthir: 15**)

Takutlah jika shalat yang baru saja kamu lakukan, ternyata sia-sia di sisi-Nya. Maka berharaplah kepada-Nya agar apa yang kamu lakukan diterima sebagai amal ibadah yang bisa menyelamatkanmu dari siksa api neraka yang sangat pedih. Sesungguhnya Allah sesuai dengan prasangka hamba-Nya (**HR. Bukhari**). Agar prasangka kita sesuai dengan Allah, maka berusahalah sekuat tenaga untuk melakukan *muhasabah* (evaluasi) terhadap shalat yang baru kamu lakukan. Apakah semua sudah sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh Rabbmu, atau malah sebaliknya, banyak hal yang kamu acuhkan dalam menjalankannya.

Ada tiga pertanyaan yang perlu kita jawab sejujurnya tentang shalat yang baru saja kita lakukan. *Pertama*, sudah pantaskah shalat kita diterima oleh Allah? Padahal Rasulullah ﷺ menyabdakan, yang artinya, *"Banyak orang yang mengerjakan shalat, namun yang ia terima hanyalah penat dan lelah."* (**HR. Nasâ`i**). *Kedua*, pernahkah kita menangis dalam shalat kita? Padahal Rasulullah tidak jarang menangis dalam shalatnya (**HR. Abu Dawud**). *Ketiga*, seberapa banyak pahala yang kita peroleh dari shalat? Padahal Rasulullah ﷺ pernah bersabda, yang artinya, *"Sesungguhnya seorang hamba itu terkadang shalat, namun hanya dicatat ganjarannya sepersepuluh, sepersembilan, seperdelapan, sepertujuh, seperenam, seperlima, seperempat, sepertiga, atau setengahnya."* (**HR. Abu Dawud, al-Baihaqi dan Ahmad**). *Wallâhul Musta'ân*.

Bab Keempat

Shalat dan Kesehatan Jasmani

Shalat menempati kedudukan sangat penting dan agung dalam ajaran Islam, karena shalat merupakan salah satu bentuk perwujudan tertinggi pengesaan dan bentuk tertinggi penghambaan seorang hamba kepada Tuhan-Nya. Di samping itu, gerakan shalat merupakan gerakan unik dan fenomenal yang Allah hadiahkan bagi kaum muslim karena di dalamnya terdapat ritual dinamis yang menggabungkan antara keseimbangan jasmani dan rohani. Di dalam shalat terdapat gerakan olahraga dan olah rohani yang terbukti secara medis membawa manfaat bagi kesehatan manusia.

A. Shalat Bukan untuk Kesehatan

Sebelum kita bahas lebih lanjut, perlu diyakini bersama bahwa semua yang diperintahkan atau dilarang oleh Allah, pasti membawa maslahat dan manfaat bagi manusia, baik yang dapat kita ungkap atau belum, baik yang bisa dinalar oleh akal manusia atau tidak. Hal ini karena keterbatasan akal dan ilmu manusia. Berbeda dengan ilmu Allah yang maha luas dan meliputi segala sesuatu. Karena itu, setiap hal yang disyariatkan oleh Allah dan

Rasul-Nya, pastilah di dalamnya terdapat maslahat bagi manusia. Termasuk dalam hal ini adalah manfaat shalat. Manfaat kesehatan dalam shalat yang telah diungkap para ahli, hanyalah sebagian kecil hikmah yang terkandung di dalamnya. Allah berkalam, yang artinya, "*…Dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit.*" (**al-Isrâ`: 85**). Itu bukan berarti shalat ditujukan untuk kesehatan. Shalat akan tetap menjadi kewajiban bagi setiap muslim karena Allah telah mewajibkannya kepada seluruh manusia. Dengan kata lain, ada atau tidak adanya hikmah yang ditemukan oleh para ahli, shalat tetap menjadi kewajiban bagi setiap muslim.

Memang tidak dipungkiri, perkembangan ilmu modern telah banyak membantu para pakar dari berbagai disiplin keilmuan menemukan berbagai manfaat di balik perintah shalat. Dr. Alexis Carel, seorang pemenang hadiah nobel dalam bidang kedokteran mengatakan, "Shalat memunculkan aktivitas pada perangkat tubuh dan anggota tubuh. Bahkan sebagai sumber terbesar yang dikenal sampai saat ini. Sebagai seorang dokter, saya melihat banyak pasien yang gagal dalam pengobatan dan dokter tidak mampu mengobatinya. Lalu ketika pasien-pasien itu membiasakan diri melakukan shalat, justru penyakit mereka hilang." (Hilmi al-Khuli: 88). Manfaat semacam ini tidak lain adalah cara Allah untuk membuka hati orang-orang yang masih meragukan Islam (**Fushshilat: 53**).

B. Gerakan Shalat dan Kesehatan Jasmani

Shalat yang kita lakukan lima kali sehari, diyakini para pakar telah memberikan investasi kesehatan yang cukup besar bagi yang melakukannya. Gerakan shalat, dari takbir sampai dengan salam, memiliki efek yang luar biasa, baik untuk kesehatan fisik, mental bahkan keseimbangan spiritual dan emosional. Diyakini, shalat tidak hanya menjadi amalan utama di akhirat nanti, tetapi

gerakan-gerakan shalat paling proporsional bagi anatomi tubuh manusia. Bahkan dari sudut pandang medis, shalat adalah gudang obat dari berbagai jenis penyakit.

Untuk mengetahui rahasia di balik gerakan shalat, penulis merujuk ke berbagai sumber yang telah membahasnya. Termasuk untuk mengetahui gerakan shalat yang benar sesuai ajaran Rasulullah, penulis merujuk pada buku Sifat Shalat Nabi ﷺ karya Syeikh al-Albâni. Dengan tujuan, agar hikmah gerakan shalat tersebut dapat diungkap dengan sempurna. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh dr. Sagiran M.Kes., Sp.B., Staf Pengajar Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) yang telah melakukan serangkaian penelitian mengenai gerakan shalat, bahwa setiap tahapan yang berlangsung dalam ibadah shalat akan memberi manfaat kesehatan bagi orang yang melaksanakannya, bila setiap tahapan gerakan tersebut dilaksanakan sesuai dengan tuntunannya. (http://www.republika.co.id, Senin, 8 Agustus 2011).

Berikut ini beberapa manfaat gerakan shalat bagi kesehatan manusia sebagaimana dikatakan oleh para ahli. Semoga bermanfaat.

1. Gerakan Takbiratul Ihram

Ketika takbiratul ihram, Nabi ﷺ mengangkat kedua tangannya sejajar dengan kedua pundak atau dengan daun telinga. Ini dilakukan juga ketika rukuk dan *i'tidal*, sambil membaca *sami'allâhu liman hamidahu* (Allah mendengar hamba yang memuji-Nya). (**HR. Bukhari dan Ahmad**)

Waktu mengangkat tangan bersamaan dengan bacaan takbiratul ihram. Boleh juga takbir dahulu, kemudian baru mengangkat kedua tangan, atau sebaliknya, mengangkat tangan terlebih dahulu dengan sempurna, lalu disusul membaca takbir. Ketiga cara tersebut pernah dicontohkan oleh Nabi ﷺ (**HR. Bukhari dan Muslim**)

Manfaatnya:

- Memberi manfaat kesehatan pada organ tubuh paru-paru, sekat rongga dada dan kelenjar getah bening. Karena saat tangan terangkat, maka rusuk akan ikut terangkat sehingga melebarkan rongga dada. Pada saat itu, mestinya udara nafas akan masuk. Tapi bersamaan dengan itu, orang yang akan memulai shalat ternyata harus mengucapkan "*Allâhu Akbar*", sehingga memaksa udara mengalir keluar. Hal ini menyebabkan sekat rongga dada (diafragma) menjadi terlatih.
- Ketika tangan terangkat, maka ketiak pun terbuka. Padahal ketiak merupakan induk atau stasiun dari peredaran kelenjar getah bening (limfe) di seluruh tubuh. Dengan gerakan takbir yang berulang-ulang dalam shalat, maka secara tidak langsung melakukan *active pumping* kelenjar getah bening ke seluruh tubuh (dr. Sagiran M.Kes., Sp.B: 43-44).
- Gerakan ini akan membantu memperlancar aliran darah getah bening dan kekuatan otot lengan. Posisi jantung yang berada di bawah otak memungkinkan darah mengalir lancar ke seluruh tubuh.

2. Meletakkan Kedua Tangan di Atas Dada

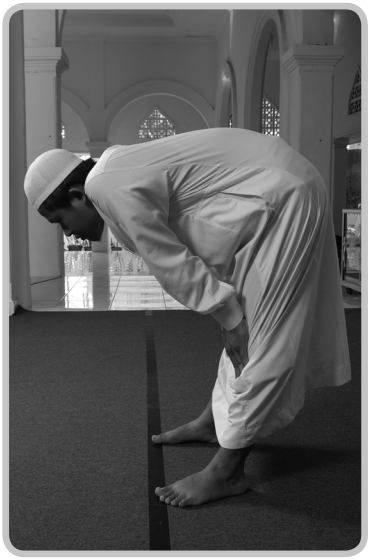
Setelah Rasulullah ﷺ melakukan takbiratul ihram, beliau meletakkan tangan kanan di atas punggung telapak tangan kiri, pergelangan tangan, dan atau lengannya (**HR. Abu Dawud dan Nasâ`i**). Beliau ﷺ kadang memegang pergelangan tangan kanannya dengan tangan kiri dan meletakkan kedua tangan di dadanya. (**HR. Abu Dawud**).

Manfaatnya:

- Secara anatomi, tubuh bersedekap merupakan cara terbaik untuk keseimbangan kedua lengan. Cara semacam ini bermanfaat untuk melatih beberapa otot sekitar bahu, ketiak, dan lengan tangan untuk memperkuat dan mempertahankan kesejajaran bahu. Selain itu, bersedekap akan memperkuat posisi kedua telapak kaki karena keduanya berpijak pada sudut dataran yang sama.
- Meletakkan kedua telapak tangan di atas dada, bukan diletakkan di perut, akan membuat bahu kanan-kiri otomatis terangkat dan ketiak sebagai stasiun peredaran limfe akan tetap terbuka.

- Meletakkan tangan di atas dada merangsang kerja hormon hipotalamus yang memberikan efek ketenangan kepada kita. Layaknya orang yang sedang kesal, atau sedih, atau gembira, secara refleks tangan kita mengelus-elus dada. Sedekap di dalam shalat yang benar adalah meletakkan kedua tangan persis di depan dada, bukan di perut.
- Di samping itu, gerakan ini diyakini dapat menghindarkan berbagai gangguan persendian, khususnya pada bagian tubuh bagian atas.

3. Rukuk dan *Tumakninah*



Setelah selesai membaca ayat Al-Qur`an dalam shalat, Rasulullah ﷺ kemudian diam sebentar (**HR. Abu Dawud dan al-Hâkim**). Lantas beliau mengangkat kedua tangannya (**HR. Bukhari dan Muslim**) sejajar dengan wajahnya seraya mengucapkan takbir, lalu rukuk.

Cara rukuk menurut Nabi ﷺ adalah dengan meletakkan kedua telapak tangan pada kedua lututnya (**HR. Bukhari dan Abu Dawud**). Kedua telapak tangan beliau menekan dan memegangi kedua lutut (seakan-akan beliau menggenggam kedua lututnya). (**HR. Bukhari dan Abu Dawud**), serta merenggangkan jari-jari tangannya (**al-Hâkim**). Beliau juga merenggangkan kedua siku dari lambung (**HR. Turmudzi**) serta meluruskan tulang rusuk belakang (**Bukhari**) sampai-sampai seandainya dikucurkan air di atasnya, air itu akan diam dan tidak tumpah (**Ibnu Mâjah**). Beliau tidak menegakkan dan menundukkan kepalanya (**HR. Abu Dawud**) akan tetapi tengah-tengah antara keduanya, dengan disertai *tumakninah* (**HR. Muslim**).

Manfaatnya:

- Posisi rukuk dalam kondisi menekuk 90°, tulang belakang tetap lurus tidak melengkung. Posisi ini menjadikan seluruh urat yang berada di kaki kita menjadi tertarik (terjadi peregangan pada urat-urat kaki). Baik sekali bagi mereka yang memiliki masalah persendian tulang belakang, rematik, perut, dan penyakit-penyakit lain yang berhubungan dengan organ vital.
- Dengan posisi ini, berat badan bergeser ke depan, sehingga terjadi relaksasi atau peregangan ruas tulang belakang. Relaksasi ini sangat bermanfaat untuk memelihara tulang belakang yang selalu terkompresi. Manfaat ini akan terasa jika dilakukan dengan benar dan *tumakninah*, tidak tergesa-gesa.
- Gerakan rukuk bermanfaat menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (*corpus vertebrae*) sebagai penyangga tubuh dan pusat saraf. Posisi jantung sejajar dengan otak, sehingga aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu di lutut berfungsi sebagai relaksasi

otot-otot bahu hingga ke bawah. Rukuk juga merupakan latihan kemih untuk mencegah gangguan prostat.

- Di samping itu, rukuk dapat merawat kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang belakang (sebagai saraf sentral manusia) beserta aliran darahnya, memelihara kelenturan ruas sistem keringat yang terdapat di punggung, pinggang, paha, dan betis belakang. Demikian pula tulang leher, tengkuk, dan saluran saraf memori dapat terjaga kelenturannya dengan rukuk. Kelenturan saraf memori dapat dijaga dengan mengangkat kepala secara maksimal, dengan mata menghadap ke tempat sujud.
- Pada posisi rukuk dan sujud terjadi proses mengejan. Dalam kajian kedokteran, posisi ini meningkatkan *tonus parasimpatis* (yang melawan efek *tonus simpatis*). Dengan rukuk, tubuh memproduksi NO (Nitrit oksida = zat yang terdapat pada sel bagian dalam pembuluh darah yang mampu mengembangkan atau melebarkan pembuluh darah) untuk melawan peningkatan kadar zat adrenalin di atas yang berefek menyempitkan pembuluh darah dan membuat sel trombosit darah kita jadi bertambah liar.
- Selain itu patut dicatat, bahwa gerakan rukuk juga diyakini dapat membantu kesehatan dan kerja otak kecil serta melatih sistem *limbik* agar emosi tetap stabil. (Mustamir Pedak: 180).

4. *I'tidal* serta *Tumakninah*

Gerakan *i'tidal* adalah bangun dari rukuk sebelum sujud. Dalam *i'tidal*, Rasulullah ﷺ memerintahkan untuk melakukannya dengan *tumakninah*. Beliau bersabda, yang artinya, *"Kemudian angkatlah kepalamu hingga engkau berdiri tegak [sehingga tiap-tiap ruas tulang belakangmu kembali pada tempatnya]."* Dalam riwayat yang lain disebutkan, *"Apabila kamu berdiri untuk i'tidal, maka luruskan punggungmu dan tegakkan kepalamu hingga ruas tulang punggungmu mapan di tempatnya."* (**HR. Bukhari, Muslim, dan Ahmad**). Dalam hadis lain, Rasulullah bersabda, yang artinya, *"Allah ﷻ tidak memperhatikan shalat seseorang yang tidak meluruskan punggungnya ketika berdiri di antara dua rukuk dan sujudnya."* (**HR. Ahmad dan ath-Thabarâni**)

Manfaatnya:

- *I'tidal* adalah variasi postur setelah rukuk dan sebelum sujud. Gerak berdiri bungkuk, berdiri sujud, merupakan latihan pencernaan yang baik. Organ-organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian. Efeknya, pencernaan menjadi lebih lancar.
- Saat berdiri dari rukuk dengan mengangkat tangan, darah dari kepala akan turun ke bawah, sehingga bagian pangkal otak yang mengatur keseimbangan berkurang tekanan darahnya. Hal ini dapat menjaga saraf keseimbangan tubuh dan berguna mencegah pingsan secara tiba-tiba.
- Di samping itu, *i'tidal* memperlancar sirkulasi darah dan membantu menarik nafas yang dalam lalu diikuti mengeluarkan nafas tersebut dari arah yang berlawanan dengan kuat. Diafragma (sekat rongga badan antara dada dan perut) kembali dalam posisi lebih tinggi. Rongga perut tertekan ke tempat yang lebih rendah. Dada lebih tinggi dari desakan udara, sehingga mengurangi terpancarnya darah yang menuju ke dada. Aliran darah yang ada pada kedua kaki mempunyai kesempatan leluasa untuk berjalan cepat menuju rongga perut, di mana urat-urat yang sedang lunak menerima aliran darah dari kedua kaki (Hilmi al-Khuli:121-122).

5. Sujud serta *Tumakninah*

Dalam pelaksanaan sujud, Rasulullah ﷺ mengucapkan takbir sambil bergerak turun untuk sujud (**HR. Bukhari Muslim**). Di dalam riwayat disebutkan, *"...Lalu mengucapkan: Allâhu Akbar, kemudian sujud disertai tumakninah."* (**HR. Abu Dawud dan al-Hâkim**). *"Beliau adakalanya mengangkat tangannya ketika hendak sujud."* (**HR. an-Nasâ`i**)

Ketika turun untuk sujud, Rasulullah mendahulukan kedua tangannya *ke tanah sebelum meletakkan kedua lututnya* (**Ibnu Khuzaimah dan al-Hâkim**). Dalam hadis lain, beliau bersabda, yang artinya, "*Sesungguhnya kedua tangan itu sujud sebagaimana muka bersujud. Maka apabila salah seorang dari kamu meletakkan wajah ke tanah, hendaklah ia meletakkan pula kedua tangannya. Apabila ia mengangkat wajahnya, hendaknya ia mengangkat pula kedua tangannya.*" (**Ibnu Khuzaimah dan Ahmad**)

Disebutkan pula ketika sujud, Nabi ﷺ bertumpu pada kedua telapak tangannya [dan merenggangkannya dari pinggang] (**HR. Abu Dawud dan al-Hâkim**) serta merapatkan jari-jarinya dan menghadapkannya ke arah kiblat (**HR. al-Baihaqi**). Beliau meletakkan kedua tangannya sejajar dengan kedua bahunya (**HR. Abu Dawud**), terkadang beliau meletakkan tangannya (sejajar dengan kedua daun telinganya) (**HR. an-Nasâ`i**), menekan hidung dan dahinya ke tanah (**HR. Turmudzi**) dan kedua lututnya dan ujung-ujung jari telapak kakinya (**HR. al-Baihaqi**). Beliau menghadapkan [punggung kedua kakinya dan] ujung-ujung jari kaki ke arah kiblat (**HR. Bukhari**). Beliau juga merapatkan kedua

tumitnya (**HR. Ibnu Khuzaimah**) dan menegakkan kedua telapak kakinya (**HR. al-Baihaqi**). Biasanya, beliau menekuk jari kakinya (ke arah kiblat) (**Abu Dawud**).

Ada tujuh anggota badan yang dipergunakan oleh Nabi ﷺ dalam bersujud, yaitu dua telapak tangan, dua lutut, dua telapak kaki, kening dan hidung (**HR. Bukhari Muslim**). Di samping itu, dalam sujud, beliau mengangkat kedua lengannya dari tanah dan menjauhkannya dari lambungnya hingga sampai warna putih ketiaknya tampak oleh yang di belakangnya (**HR. Bukhari Muslim**). Bahkan sekiranya ada anak kambing kecil yang lewat di sela-sela ketiaknya, niscaya ia akan dapat melewatinya (**HR. Muslim**).

Manfaat:

- Posisi sujud berguna untuk memompa getah bening ke bagian leher dan ketiak. Posis jantung di atas otak menyebabkan daerah yang kaya oksigen bisa mengalir secara maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Oleh karena itu, sebaiknya lakukan sujud dengan *tumakninah*, tidak tergesa-gesa agar darah cukup jumlahnya di otak.
- Menurut penelitian Prof. Dr. Wan Azman Wan Ahmad, konsultan spesialis jantung di UM Medical Centre, detak jantung dapat berkurang kecepatannya hingga 10 kali dalam satu menit pada posisi sujud, di mana kening, hidung, tangan dan lutut kaki menyentuh tanah. Ini tentunya memberikan rasa rileks dan kenyamanan (www.Hidayatullah.com). Hal itu disebabkan aliran darah yang membawa oksigen secara otomatis masuk ke dalam pembuluh-pembuluh darah otak kita, kemudian pengalirannya terjadi sampai ujung-ujung pembuluh darah kapiler (kejadian ini hanya akan kita dapati ketika bersujud).

- Dengan gerakan sujud, akan meningkatkan daya tahan pembuluh darah di otak. Sebab, posisi kepala yang lebih rendah dari jantung, menyebabkan darah berkumpul di pembuluh darah otak. Hal ini secara tidak langsung melatih pembuluh darah otak seorang muslim, agar tidak mudah terserang stroke.
- Di samping itu, dalam posisi sujud, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan oksigen. Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah mengalir secara maksimal ke otak. Artinya, otak mendapatkan pasokan darah yang kaya oksigen, yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain, sujud yang *tumakninah* dan kontinu dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang.
- Menurut penelitian Doktor Neurologi di Amerika, Dr. Fidelma**,** yang telah memeluk Islam, ada beberapa urat saraf di dalam otak manusia yang tidak dimasuki oleh darah. Urat tersebut memerlukan darah untuk beberapa saat saja. Padahal setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara normal. Darah tidak akan memasuki urat saraf di dalam otak tersebut kecuali ketika orang tersebut bersujud. Ini artinya, darah akan memasuki bagian urat tersebut mengikut kadar shalat lima waktu yang diwajibkan oleh Islam.
- Khusus wanita, saat pinggul dan pinggang terangkat melampaui kepala dan dada, otot-otot perut (*rectus abdominis* dan *obliquus abdominis externuus*) berkontraksi penuh. Kondisi ini melatih organ di sekitar perut untuk mengejan lebih dalam dan lama. Ini menguntungkan wanita, karena dalam persalinan dibutuhkan pernafasan yang baik dan kemampuan mengejan yang mencukupi. Bila otot perut telah berkembang menjadi lebih besar dan kuat, maka secara alami ia justru lebih elastis. Kebiasaan sujud menyebabkan tubuh dapat mengembalikan

serta mempertahankan organ-organ perut pada tempatnya kembali (fiksasi).

- Saat sujud, beban tubuh bagian atas ditumpukan pada lengan hingga telapak tangan. Saat inilah kontraksi terjadi pada otot dada, bagian tubuh yang menjadi kebanggaan wanita. Payudara tak hanya menjadi lebih indah bentuknya tetapi juga memperbaiki fungsi kelenjar air susu di dalamnya.
- Posisi seperti ini menghindarkan seseorang dari gangguan wasir. Khusus bagi wanita, baik rukuk maupun sujud memiliki manfaat luar biasa bagi kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan.
- Posisi sujud juga sangat baik bagi mereka yang memiliki gangguan usus dan organ vital karena posisi ini secara otomatis akan mengurangi terjadinya penumpukan feses yang tidak wajar di dalam usus. Jika penumpukan feses yang tidak wajar terjadi di bagian atas usus besar (*prolapsus*) akan menyebabkan terjadinya penekanan ke organ vital yang secara otomatis akan menyebabkan gangguan. Pada wanita misalnya berupa sakit yang hebat saat haid atau gejala menopause dini, sedangkan pada laki-laki misalnya dapat menyebabkan terjadinya ejakulasi dini. Jika penumpukan feses yang tidak wajar terjadi di bagian samping atau bawah usus besar (*balooned sigmoid*) akan menyebabkan organ ginjal tertekan dan menyebabkan terjadinya berbagai gangguan pada ginjal.
- Selain itu, posisi sujud juga baik sekali untuk penderita *maag* dan penyakit-penyakit lainnya yang berhubungan dengan lambung dan usus, penyakit rematik, ginjal, masalah gangguan tulang belakang dan bahkan hampir semua penyakit bisa sembuh dengan terapi memperlama sujud.
- Diyakini juga, gerakan sujud menyehatkan alat percernaan. Karena ketika sujud, terjadi proses pemijatan terhadap perut

dan perangkat pencernaan. Di samping dapat mencegah lemak-lemak dan kegemukan serta memperkuat otot perut, juga memperlancar kerja pembuluh darah.

- Bila dilakukan dengan benar dan lama, sujud dapat memaksimalkan aliran darah dan oksigen ke otak atau kepala, termasuk pula ke mata, telinga, leher, dan pundak, serta hati. Cara seperti ini efektif untuk membongkar sumbatan pembuluh darah di jantung, sehingga resiko terkena jantung koroner dapat diminimalisasi.
- Menurut Dr. Najib dalam Hilmi al-Khuli, sujud membantu mengeluarkan cairan ingus dan nanah dari paru-paru, khususnya yang berasal dari bawah paru-paru. Sebab, dalam posisi sujud, aliran udara yang berhubungan dengan bawah paru-paru dalam posisi lebih tinggi dari keberadaan tabung udara sehingga menurunkan gumpalan dahak (ingus) dan nanah dari aliran ini menuju tabung udara dan dari tabung udara ini dapat dikeluarkan dari liur.

6. Duduk di Antara Dua Sujud dan *Tasyahud* Awal

Rasulullah ketika bangun dari sujudnya mengucapkan takbir (**HR. Bukhari Muslim**). Kemudian duduk *iftirasy*, yaitu dengan menegakkan telapak kaki kanan dan menduduki telapak kaki kiri dengan *tumakninah* (**HR. Bukhari**). Kadangkala beliau juga menduduki tumit atau bagian tengah dari telapak kaki (**HR. Muslim**). Jari-jari kaki kanan beliau menghadap arah kiblat (**HR. an-Nasâ`i**). Dengan posisi meletakkan telapak tangan kanan di atas paha kanan atau pada lutut kanannya dan meletakkan telapak tangan kiri pada paha kiri atau lutut kirinya (**HR. Bukhari dan Abu 'Awânah**), serta meletakkan telapak tangannya di atas lutut.

Gerakan duduk semacam ini, Rasulullah lakukan juga ketika bangun dari sujud untuk *tasyahud* awal (**HR. Bukhari dan Abu Dawud**). Dengan tambahan, bahwa ketika *tasyahud*, beliau meletakkan telapak tangan kiri di atas lutut kirinya dengan membentangkannya, menggenggam semua jari-jari telapak tangan kanannya, memberikan isyarat dengan jari telunjuk dan mengarahkan pandangan kepadanya. Ketika memberikan isyarat dengan jari telunjuknya, ibu jarinya memegang jari tengah (**HR. Muslim**). Gerakan jari telunjuk ini, dikatakan oleh Rasulullah lebih keras dirasakan setan daripada pukulan besi (**HR. Ahmad**).

Manfaatnya:

- Pada saat duduk *iftirasy*, tubuh bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan saraf *nervus ischiadius* (saraf paha). Posisi ini mampu menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering menyebabkan penderitanya tak mampu berjalan.
- Menyeimbangkan sistem elektrik serta saraf keseimbangan tubuh kita. Selain dapat menjaga kelenturan saraf di bagian paha dalam, cekungan lutut, cekungan betis, sampai jari-jari kaki.
- Menurut (Hilmi al-Khuli**:** 124), "Dalam posisi ini, kedua kaki yang tengah terlipat otot-ototnya melembek, memberikan

kesempatan kepada darah yang ada di permukaan untuk mendapatkan jalan menuju aliran bagian dalam. Sementara otot-otot paha memeras daging yang melindungi tulang betis, terdapat urat-urat yang memeras darahnya. Proses pengembalian darah itu dibarengi pula dengan pemompaan darah pada kedua telapak kaki dengan tekanan yang kuat."

- Selain itu, gerakan ini akan memperkuat jantung berikut sistem sirkulasi darah di seluruh bagian tubuh. "Seperti air kran yang mengalir melalui selang, bila selang secara berulang-ulang dipencet-dibuka berulang-ulang, secara tidak langsung hal ini akan membuat selang menjadi lebih elastis, sekaligus membersihkan kotoran yang terdapat dalam selang." (**dr. Sagiran, Republika.co.id, 08 Agustus 2011**).

7. Duduk *Tasyahud* Akhir

Pada dasarnya, cara duduk *tasyahud* akhir sama ketika duduk *tasyahud* awal. Bedanya pada posisi telapak kaki. Pada *tasyahud* akhir, posisi duduk Rasulullah ﷺ adalah dengan *tawarruk*, yaitu posisi pantat bagian kiri menempel ke tanah, kaki kiri dan kaki kanan berada pada satu sisi, yaitu sisi kanan (**HR. Abu Dawud dan al-Baihaqi**) dan meletakkan kaki kirinya di bawah paha dan betis kaki kanan serta menegakkan telapak kaki kanan. Namun adakalanya beliau menghamparkannya (**HR. Muslim dan Abu 'Awânah**).

Manfaatnya:

- Saat duduk *tawarruk*, tumit kaki kiri menekan daerah *perineum*. Punggung kaki harus diletakkan di atas telapak kaki kiri dan tumit kaki kanan harus menekan pangkal paha kanan. Pada posisi ini, tumit kaki kiri akan memijit dan menekan daerah

perineum (daerah kemaluan). Tekanan lembut inilah yang memperbaiki organ reproduksi di daerah *perineum*.

- Duduk *tawarruk* sangat baik bagi pria sebab tumit menekan aliran kandung kemih (uretra), kelenjar kelamin pria (prostat) dan saluran vas deferens. Jika dilakukan dengan benar, postur ini bisa mencegah impotensi. Variasi posisi telapak kaki pada *iftirasy* dan *tawarruk* menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian relaks kembali. Gerak dan tekanan harmonis inilah yang menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita.

8. Salam ke Kanan dan ke Kiri

Saat Rasulullah mengucapkan salam tanda selesainya shalat, Rasulullah berpaling ke arah kanannya, seraya mengucapkan: *Assalâmu 'alaikum wa rahmatullâh* (keselamatan dan rahmat Allah semoga terlimpah kepadamu), hingga pipi kanannya yang putih terlihat, kemudian berpaling ke arah kiri, seraya mengucapkan: *Assalâmu 'alaikum wa rahmatullâh* (keselamatan dan rahmat Allah semoga terlimpah untukmu), hingga terlihat pipi kirinya yang putih (**HR. Muslim**).

Manfaat:

- Gerakan memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal ini bermanfaat untuk merelaksasikan otot di sekitar leher dan kepala, serta menyempurnakan aliran darah di kepala sehingga mencegah sakit kepala serta menjaga kekencangan kulit wajah.
- Memberikan relaksasi pada otot dan tulang leher. Di leher, terdapat banyak jaringan sistem saraf dan pembuluh darah

yang menghubungkan kepala dan bagian badan. Gerakan ini secara tidak langsung akan menghindarkan seseorang dari gangguan saraf.

Demikian beberapa manfaat di balik gerakan-gerakan shalat yang bisa penulis rangkum dari berbagai sumber, sebagaimana tercantum dalam Daftar Pustaka. Pada dasarnya, gerakan-gerakan shalat mirip dengan peregangan (*stretching*). Keunggulan shalat atas gerakan lainnya adalah shalat mengerakkan tubuh lebih banyak termasuk jari-jari dan kaki. Di samping itu, seluruh gerakan shalat bertujuan meremajakan tubuh. Apalagi jika dilakukan secara ikhlas, khusyuk, dan *istiqamah*, maka sel-sel yang rusak dapat segera tergantikan. Regenerasi pun berlangsung lancar dan menjadikan tubuh lebih sehat. Tentu masih banyak manfaat lain dan yang tertinggi adalah mencapai keridhaan Allah. *Wallâhu a'lam*.

C. Shalat Membantu Menyembuhkan Disfungsi Ereksi

Di samping beberapa manfaat kesehatan yang telah disebutkan di atas, ternyata mendirikan shalat dengan benar sesuai ajaran Rasulullah ﷺ, juga memberikan manfaat untuk membantu menyembuhkan disfungsi ereksi.

Sebuah studi ilmiah di Universiti Malaya (UM) mengungkapkan bahwa ibadah shalat tidak hanya meningkatkan iman seseorang, tapi melakukannya dengan gerakan yang benar juga bermanfaat untuk kesehatan mental dan fisik, termasuk menyembuhkan disfungsi ereksi. Manfaat lain yang diungkap dari penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti biomedis di Universitas Malaya adalah

shalat bisa mengurangi detak jantung yang cepat, mengurangi sakit punggung, dan menguatkan otot bawah panggul.

Di samping itu, dijelaskan pula bahwa kewajiban mendirikan shalat 17 rakaat sehari semalam itu sama dengan 30 menit olahraga ringan setiap hari seperti yang dianjurkan oleh ahli-ahli kesehatan (www.hidayatullah.com).

D. Shalat Membantu Menyembuhkan Rematik

Rematik atau yang biasa dikenal dengan penyakit nyeri sendi dalam bahasa medis dikenal dengan nama osteo artritis atau osteo artrosis. Pada radang sendi ini, permukaan sendi menjadi kasar dan aus, dan pada suatu saat akan menyebabkan ujung-ujung tulang bergesekan satu sama lain sehingga lama-lama tulang menjadi rusak. Selanjutnya ini akan menyebabkan peregangan ligamen, kelemahan otot, dan cacat. Penyakit ini paling banyak penderitanya dan menyerang semua umur, baik pria maupun wanita. (http://www.hilo.co.id, http://serba-serbi-web.blogspot.com).

Di antara keluhan orang yang menderita rematik adalah:

1. Nyeri sendi
2. Hambatan gerak sendi
3. Kaku pagi; kaku dan nyeri pada sendi bisa timbul setelah istirahat cukup lama (*imobilitas*), seperti duduk terlalu lama atau setelah bangun tidur
4. Sendi berbunyi (*krepitasi*); rasa berderak pada sendi yang sakit bila digerakkan dapat dirasakan oleh penderita atau pemeriksa, bahkan kadang dapat terdengar. Hal ini akibat gesekan kedua permukaan tulang sendi saat digerakkan
5. Pembengkakan sendi: sendi yang sakit, lambat laun membesar. Seringkali terlihat di sendi lutut dan tangan. Pembengkakan

bisa terjadi akibat adanya cairan pada sendi atau karena adanya osteofit

6. Gangguan berjalan
7. Tanda-tanda peradangan: tanda peradangan berupa nyeri bila ditekan, gangguan gerak, rasa hangat, dan warna kemerahan di atas persendian yang sakit
8. Perubahan bentuk sendi yang permanen (*deformitas*) (http://rematiks.com/rematiks/).

Ada tiga kelompok persendian yang rawan diserang osteo artritis yaitu:

1. Persendian jari tangan. Pada bagian ini, biasanya menyerang sendi ruas jari paling ujung, kadang-kadang juga menyerang pangkal ibu jari. Keluhannya kadang berupa pembengkakan pada sendi tetapi tidak disertai rasa nyeri, dan hanya menimbulkan sedikit rasa kaku. Bisa juga pembengkakan disertai rasa nyeri pada ujung jari, serasa seperti ditusuk-tusuk jarum. Pembengkakan pada umumnya berlangsung berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Penyebabnya adalah gerakan yang terus menerus sehingga menyebabkan sendi aus.
2. Sendi pinggul. Pada sendi pinggul, osteo artritis lebih banyak menyerang pria daripada wanita. Sebab, aktivitas pria lebih berat sehingga menimbulkan trauma yang lebih besar pada pinggul pria daripada pinggul wanita. Pria menjadi cepat gemuk setelah meninggalkan kehidupan atletik atau setelah pensiun. Kegemukan inilah yang menyebabkan persendian tidak berfungsi dengan baik.
3. Sendi lutut. Gejalanya adalah lutut menjadi nyeri. Trauma atau kegemukan serta pekerjaan yang melibatkan aktivitas

lutut menjadi faktor utamanya. Untuk mengatasi atau meringankan keluhan pada osteo artritis di daerah ini adalah dengan kompres panas, pijat, dan olahraga. Hal ini diharapkan mampu membangun otot-otot di daerah persendian sehingga mengurangi peregangan (http://serba-serbi-web.blogspot.com).

Kemajuan ilmu modern telah mengantarkan para ilmuwan dunia untuk meneliti pengaruh shalat terhadap rematik. Dari hasil penelitian mereka terungkap bahwa salah satu cara untuk menyembuhkan rematik (khususnya pada tulang punggung) yang disebabkan ketidakseimbangan otot adalah dengan berolahraga. Berdasarkan saran dari dokter ini, maka tidak ada solusi terbaik untuk menghindari rematik sejak dini kecuali dengan melaksanakan shalat lima waktu secara konsisten, karena gerakan shalat merupakan gerakan terbaik yang mampu mengembalikan fungsi otot dengan baik. Gerakan yang dimaksud adalah gerakan rukuk, berdiri tegak dan sujud. Gerakan yang dilakukan secara berulang dan *tumakninah* merupakan terapi terbaik dan cara penyembuhan bagi siapa pun yang menderita penyakit tulang dalam waktu yang cepat (http://anung.sunan-ampel.ac.id).

Menurut Prof. Dr. H.A. Saboe (Imam Musbikin: 112) bahwa, "Pada saat berdiri, kedua tangan dilipatkan di atas pusat (dada-*peny*). Sikap tangan yang demikian ini merupakan sikap rileks atau istirahat yang paling sempurna dan sendi pergelangan tangan (*articultio-metacarpalia*) serta otot-otot dari kedua tangan ada dalam keadaan istirahat penuh. Sirkulasi darah, terutama aliran darah kemabali ke jantung serta produksi getah bening dan jaringan yang terkumpul dalam kantong-kantong kedua persendian itu menjadi lebih baik; sehingga gerakan kedua sendi

menjadi lancar dan dapat menghindarkan diri dari timbulnya penyakit persendian, misalnya rematik.

Posisi lain yang dapat digunakan untuk terapi rematik adalah waktu duduk dalam shalat. Masih menurut Saboe (Imam Musbikin:112), bahwa pada saat sikap duduk *iftirasy* (tahiyat pertama) sebenarnya kita duduk dengan otot-otot pangkal paha, di mana di dalamnya terdapat salah satu saraf pangkal paha besar (*nervus ischadus*) di atas kedua tumit kaki kita. Tumit kaki tersebut dilapisi oleh sebuah otot (*musculus triceps surae*) yang berfungsi sebagai bantal. Dengan demikian, tumit menekan otot-otot pangkal paha dan saraf pangkal paha yang besar. Sehingga saraf pangkal paha tersebut terpijat. Pijatan atau urutan tersebut dapat menghindarkan atau menyembuhkan suatu penyakit saraf pangkal paha (neuralgia) yang terasa sakit dan nyeri.

Senada dengan pendapat Prof. Dr. H.A. Saboe, Prof. Dr. Andri dari Paris menjelaskan bahwa gerakan-gerakan dalam shalat bisa menurunkan dan mengurangi penyakit kegemukan, rematik, diabetes, batu empedu, sembelit, dan sebagainya. Gerakan otot pada waktu shalat bisa mengakibatkan urat-urat otot menjadi besar dan kuat. Begitu pula pendapat Prof. Dr. Kohirasch dan Prof. Dr. Leube yang menyebutkan bahwa gerakan shalat dapat mengurangi dan mencegah penyakit jantung, paru-paru, sembelit, asma, kegemukan, dan rematik (http://wartawarga.gunadarma.ac.id).

Pernyataan di atas dikuatkan oleh Hilmi al-Khuli yang menyatakan bahwa gerakan-gerakan shalat dapat mengaktifkan aliran darah, sehinga tidak terjadi peyumbatan pada urat, khususnya pada tulang kering (di bagian kaki) dan tidak terjadi persendatan pembuluh darah (thrombosis) pada urat ini. (Menyingkap Rahasia Gerakan Shalat: 110).

Walhasil, dengan melaksanakan shalat secara *istiqamah*, ikhlas dan sesuai dengan yang diajarkan oleh Rasulullah, dengan izin Allah shalat bisa menjadi terapi yang manjur untuk mengatasi penyakit rematik.

E. Shalat Tahajud dan Sistem Ketahanan Tubuh

Shalat Tahajud, selain diyakini memberi manfaat untuk kesehatan organ tubuh, juga berfaedah untuk menjaga sistem kekebalan tubuh (*immune system*). Sistem kekebalan tubuh atau imunitas adalah sistem perlindungan dari pengaruh luar biologis yang dilakukan oleh sel dan organ khusus pada suatu organisme. Jika sistem kekebalan bekerja dengan benar, sistem ini akan melindungi tubuh terhadap infeksi bakteri dan virus, serta menghancurkan sel kanker dan zat asing lain dalam tubuh. Sebaliknya, apabila sistem kekebalan melemah, kemampuannya melindungi tubuh akan berkurang, sehingga menyebabkan patogen, termasuk virus yang menyebabkan demam dan flu, dapat berkembang dalam tubuh. Sistem kekebalan juga memberikan pengawasan terhadap sel tumor. Terhambatnya sistem ini juga telah dilaporkan meningkatkan risiko terkena beberapa jenis kanker (Sumber: http://3koaris.wordpress.com, http://id.wikipedia.org/).

Adalah Dr. Abdul Hamid Diyab dan Dr. Ah Qurquz yang mengatakan, bahwa shalat Malam dapat meningkatkan daya tahan (imunitas) tubuh terhadap berbagai penyakit yang menyerang jantung, otak dan organ-organ tubuh yang lain. Karena orang yang bangun tidur malam hari, berarti menghentikan kebiasaan tidur dan ketenangan terlalu lama yang merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya penyumbatan pembuluh darah. Aktivitas shalat Malam untuk menghadap Allah Sang Pencipta, akan menenangkan hati dari segala kegundahan dan kegelisahan hidup yang dialami (http://avies.blog.uns.ac.id).

Senada dengan pernyataan di atas, Prof. Dr. Muhammad Sholeh yang telah mengadakan penelitian tentang "Pengaruh Shalat Tahajud terhadap Peningkatan Perubahan Respon Ketahanan Tubuh Imonologik: Suatu Pendekatan Neuroimunologi" menyatakan, bahwa shalat Tahajud ternyata bukan hanya sekedar shalat tambahan (sunah *mu`akkad*), tetapi jika dilakukan secara rutin dan ikhlas akan bisa mengatasi penyakit kanker. Karena secara medis, shalat Tahajud mampu menumbuhkan respon ketahanan tubuh (imunologi) khususnya pada *imunoglobin* M, G, A, dan limfositnya yang berupa persepsi serta motivasi positif. Selain itu, juga dapat mengefektifkan kemampuan individu untuk menanggulangi masalah yang dihadapi.

Menurut Sholeh, dalam tubuh kita terdapat *korteks* adrenal yang menghasilkan beberapa hormon, salah satu di antaranya adalah *kortisol* (biasa disebut hormon stres), suatu hormon yang berpengaruh pada sistem *kardiovaskuler*, keseimbangan metabolik, dan sistem imun. Kadar *kortisol* di dalam tubuh sangat fluktuatif menyesuaikan dengan irama sirkadian. Pola umum irama sirkadian adalah sekresi *kortisol* yang naik pada saat tengah malam dan menjelang pagi. Jumlah hormon *kortisol* pada pagi hari normalnya antara 38-690 nmol/liter. Sedangkan pada malam hari atau setelah pukul 24.00, normalnya antara 69-345 nmol/liter.

Kadar hormon ini juga akan meningkat manakala seseorang dalam keadaan stres. Ketika kita sedang mengalami depresi atau stres karena tekanan pekerjaan, aktivitas, atau diet yang ekstrem, kadar hormon *kortisol* dalam darah akan meningkat. Sebagai akibatnya, *kortisol* yang berlebih akan menyebabkan berkurangnya jumlah limfosit, suatu perangkat sistem imun dalam tubuh. Apabila sistem imun dalam tubuh berkurang, maka tubuh akan mudah sekali terserang berbagai macam penyakit.

Shalat Tahajud terbukti mampu menurunkan kadar *kortisol* pada saat puncak sekresinya, yaitu di atas jam 00.00 atau tengah malam. Pada tengah malam, irama sirkadian memungkinkan hormon kortisol ini berada pada kondisi yang tinggi. Apabila seseorang bangun malam untuk shalat Tahajud dengan niat yang ikhlas, maka akan terbentuk energi positif yang dahsyat bersumber dari komunikasi kita kepada Allah. Hal ini akan berimplikasi pada ketenangan batin yang terbebas dari permasalahan duniawi sehingga mengurangi derajat stres seseorang. Pada kondisi demikian, secara otomatis hormon *kortisol* yang diproduksi pun akan menurun sehingga bermanfaat pada sistem imun. Sebaliknya, jika jumlah hormon *kortisol* normal (tidak menurun), maka akan mudah menderita stres. Orang yang stres biasanya rentan sekali terhadap penyakit kanker dan infeksi, karena sistem imun tidak bekerja dengan normal (http://www.fimadani.com/ dan http://www.dikutip.com/2011).

Dijelaskan oleh Sholeh, bahwa jika ada seseorang yang merasakan sakit setelah menjalankan shalat Tahajud, besar kemungkinan itu berkaitan dengan niat yang tidak ikhlas, sehingga gagal terhadap perubahan irama sirkadian tersebut. Gangguan adaptasi itu tercermin pada sekresi *kortisol* dalam serum darah yang seharusnya menurun pada malam hari. Apabila sekresi *kortisol* tetap tinggi, maka produksi respon *imunologik* akan menurun sehingga berakibat munculnya gangguan kesehatan pada tubuh seseorang. Sedangkan indikasi sekresi *kortisol* menurun adalah terjadinya produksi respon *imunologik* yang meningkat pada tubuh seseorang. Niat yang tidak ikhlas, kata Sholeh, akan menimbulkan kekecewaan, persepsi negatif, dan rasa tertekan. Perasaan negatif dan tertekan itu menjadikan seseorang rentan terhadap serangan stres.

Adapun respon emosional yang positif atau *coping mechanism* dari pengaruh shalat Tahajud ini berjalan mengalir dalam tubuh

dan diterima oleh batang otak. Setelah diformat dengan bahasa otak, kemudian ditransmisikan ke salah satu bagian otak besar, yakni talamus. Kemudian, talamus menghubungi *hipokampus* (pusat memori yang vital untuk mengoordinasikan segala hal yang diserap indera) untuk mensekresi GABA yang bertugas sebagai pengontrol respon emosi, dan menghambat *Acetylcholine*, *serotonis* dan *neurotransmiter* lain yang memproduksi sekresi *kortisol*. Selain itu, talamus juga mengontak *prefrontal* kiri-kanan dengan mensekresi *dopanin* dan menghambat sekresi *seretonin* dan *norepinefrin*. Setelah terjadi kontak timbal balik antara talamus-hipokampus-amigdala-prefrontal kiri-kanan, maka talamus mengontak hipotalamus untuk mengendalikan sekresi *kortisol*. Dalam kondisi stres berkepanjangan yang ditandai dengan tingginya sekresi *kortisol*, maka hormon *kortisol* itu akan bertindak sebagai *imunosupresif* yang menekan *proliferasi* limfosit yang akan mengakibatkan *imunoglobulin* tidak terinduksi. Karena *imunoglobulin* tidak terinduksi, maka sistem daya tahan tubuh akan menurun sehingga rentan terkena infeksi dan kanker (http://fiqhsunah.com dan http://pinturizqi.wordpress.com).

Mahabenar Allah yang telah berkalam, yang artinya:

- *"Dan pada sebagian malam hari shalat Tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu. Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkatmu ke tempat yang terpuji."* (**al-Isrâ`: 79**)
- *"Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa ada di dalam surga dan dekat dengan air yang mengalir. Sambil mengambil apa yang diberikan oleh Tuhan mereka. Sesungguhnya mereka sebelum ini di dunia adalah orang-orang yang berbuat baik. Mereka sedikit sekali tidur di waktu malam. Dan di akhir-akhir malam mereka memohon ampun kepada Allah."* (**adz-Dzâriyât: 15-18**)

- *"Orang yang sabar, orang yang benar, orang yang taat, orang yang menginfakkan hartanya dan orang yang memohon ampunan pada waktu sebelum fajar."* (**Ali Imran: 17**)

Mengapa dalam ayat-ayat di atas Allah menyeru kita bangun di tengah malam untuk melaksanakan shalat? Apa rahasia di balik perintah Allah tersebut? Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Hendaklah kalian bangun malam. Sebab hal itu merupakan kebiasaan orang-orang saleh sebelum kalian, wahana pendekatan diri kepada Allah ﷻ, penghapus dosa dan pengusir penyakit dari dalam tubuh."* (**HR. at-Turmudzi**)

CATATAN PENTING:

- Gerakan shalat tidak berdiri sendiri, tetapi semuanya merupakan satu kesatuan agar sistem gerakannya menjadi sempurna. Setelah berdiri diikuti rukuk, kemudian berdiri, kemudian sujud, kemudian duduk dari sujud, kemudian sujud dan seterusnya. Setiap gerakan shalat, sekecil apa pun, ada manfaatnya (**Hilmi al-Khuli:113**). Gerakan ini akan memberikan manfaat dahsyat apabila dilaksanakan sesuai dengan ajaran Rasulullah ﷺ.
- Apa yang telah diungkap oleh para ahli tentang manfaat kesehatan di balik shalat tidaklah mengubah kedudukan shalat sebagai sebuah kewajiban menjadi sarana olah raga.
- Bisa jadi penemuan para ahli sekarang ini akan dibantah atau dikoreksi kebenarannya oleh peneliti lain di masa mendatang. Hal ini tidak akan mempengaruhi ketentuan

syariat, termasuk kewajiban shalat. Berapa banyak teori yang dulu diyakini sebagai sebuah hasil penelitian yang benar dan ilmiah, namun sekarang rapuh seperti rapuhnya sarang laba-laba. Kita masih ingat bagaimana para ilmuwan bangga dengan temuan evolusi Darwin. Bahkan tidak sedikit cendekiawan muslim yang terpukau dengan teori tersebut sehingga berusaha dengan segala cara mengait-ngaitkan ayat-ayat Al-Qur`an, walaupun dengan sedikit banyak pemaksaan.

- Karena itu, cukuplah bagi kita orang mukmin untuk tunduk dan menerima secara ikhlas segala ketentuan syariat, baik akal mampu menalarnya atau tidak. Hal ini karena terkait dengan dangkalnya ilmu manusia di hadapan ilmu Allah yang Mahaluas. Namun bukan berarti kita dilarang untuk mengetahui hikmah atau manfaat di balik perintah atau larangan Allah. Karena pengetahuan terhadap hikmah itu akan menambah kuatnya keimanan seseorang. Yang jelas,

Bab Kelima

Shalat dan Kesehatan Jiwa

Hubungan shalat dengan kesehatan jiwa merupakan diskusi yang sudah lama dibicarakan oleh ulama klasik, misalnya Imam al-Ghazâli, al-Qusyairi, dan Ibnul Qayyim al-Jauzi. Itulah beberapa tokoh yang telah banyak mengungkap masalah ini. Boleh dikata, apa yang dikatakan oleh para ulama klasik adalah penemuan termodern pada zamannya.

Di era modern ini, perkembangan keilmuan begitu dahsyat. Dalam satu atau dua dekade terakhir, muncul kecenderungan baru di kalangan psikolog dalam usaha untuk menyembuhkan penyakit-penyakit kejiwaan. Kecenderungan baru ini merupakan hasil dari perhatian mereka yang lebih besar terhadap penggunaan agama dalam penyembuhan berbagai penyakit kejiwaan. Dari hasil penelitian, mereka menemukan bahwa iman kepada Allah akan menumbuhkan semacam kekuatan spiritual pada manusia

dalam memikul beratnya beban kehidupan (http://mediafitrah.wordpress.com).

Dr. Alexis Carel (1873-1944), dalam bukunya *"L'Homme, cet inconnu (Man, The Unknown),"* pada bagian Shalat dan Penyembuh Ajaib, mengatakan, "Segi-segi aktivitas kejiwaan memberikan perubahan anatomi pada jaringan dan anggota tubuh secara seimbang. Fenomena organik ini dapat dilihat pada kondisi yang sangat berbeda sebagai akibat dari aktivitas shalat." (Hilmi al-Khuli**:** 89).

Di antara mereka bahkan dengan sadar mengikrarkan keislamannya setelah melihat kesesuaian penelitian mereka dengan apa yang telah dikabarkan oleh Islam empat belas abad yang lampau.[9] Hal ini sekali lagi menegaskan bahwa ajaran Islam bersumber dari al-Haq, Zat Yang Mahabenar, Allah ﷻ. Allah berkalam, yang artinya, *"Kebenaran itu adalah dari Tuhanmu, sebab itu jangan sekali-kali kamu termasuk orang-orang yang ragu."* (**al-Baqarah: 147**)

Berikut ini beberapa penjelasan tetang hubungan antara shalat dan kesehatan jiwa yang penulis dapat paparkan dari berbagai rujukan. Semoga bermanfaat.

A. Shalat Memberikan Ketenteraman Jiwa

Menurut Dr. Y. Lebmen (Hilmi al-Khuli: 203), setelah melakukan uji coba dan penelitian selama seperempat abad, ia menemukan bahwa ketenangan jiwa merupakan tujuan utama

9 Seperti apa yang dilakukan oleh seorang profesor berkebangsaan Inggris yang mengubah namanya setelah masuk Islam menjadi Abdullah Coleem. Ia mengikrarkan Islam setelah mengetahui bahwa shalat memberikan rasa ketenangan pada jiwa manusia (Hilmi al-Khuli: 94).

dalam mengarungi hidup. Ketenangan dan ketenteraman itu dapat tumbuh dan berkembang tanpa bantuan harta, bahkan tanpa bantuan kesehatan. Karena itu, ketenangan jiwa merupakan anugerah yang diberikan Allah kepada hamba-hamba-Nya yang terpilih. Ketenangan jiwa akan memberikan banyak hal berupa kecerdasan, kesehatan, dan ketenaran.

Shalat sebagai satu-satunya ibadah yang diperintahkan langsung dari langit melalui peristiwa Isra dan Mikraj, telah mampu memberikan rasa tenteram dan nyaman bagi yang menegakkannya dengan penuh keikhlasan dan kekhusyukan. Allah ﷻ telah menjanjikan dalam kalam-Nya, yang artinya, *"Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati."* (**al-Baqarah: 277**)

Rasa tenang ini diperoleh karena di dalam shalat, seorang hamba mampu berkomunikasi langsung dengan Rabbnya dalam bentuk munajat lantunan ayat, doa, dan zikir. Bila hal ini dilakukan dengan benar dan penuh kekhusyukan, otomatis akan memberikan ketenangan dan ketenteraman. Sebagaimana Allah ﷻ terangkan dalam kalam-Nya, yang artinya, *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."* (**ar-Ra'd: 28**)

Melalui shalat, seseorang disadarkan bahwa ada kekuatan luar biasa yang memantaunya dan menjadi pelindung dari setiap gejolak kehidupan. Jika seseorang melaksanakan shalat dengan sebenarnya, maka ia tidak akan pernah merasa labil. Sebab, mereka menyadari bahwa kehidupan mempunyai tujuan yang tinggi. Bagi setiap manusia yang ingin meraih kebahagiaan abadi, tidak ada

jalan lain kecuali menjalin hubungan dengan sumber eksistensi alam seutuhnya. Untuk itu, ketika manusia menjalin hubungan dengan Allah ﷻ, ia akan merasakan ketenangan yang luar biasa dan kedamaian sepenuhnya. Setiap orang yang melakukan shalat dengan ikhlas dan benar sesuai aturan syariat, maka ia akan merasa tenteram dari segala hal yang mengkhawatirkan dan merasa aman dari segala hal yang menakutkan. Sebab, ia menyadari bahwa Allah ﷻ selalu ada di setiap waktu dan tempat. Allah pun selalu bersama orang yang mengerjakan shalat (http://halooocari.blogspot.com).

Jadi, semakin orang mampu memfokuskan diri saat shalat, maka ia akan menjadi terapi yang penting dalam meredakan ketegangan saraf yang timbul karena tekanan hidup sehari-hari dan menurunkan kegelisahan yang diderita oleh sebagian orang. (M. Utsman Najati dalam Imam Musbikin: 144).

Dengan demikian, shalat terbukti memberikan rasa nyaman dan tenteram pada jiwa manusia. Seorang bangsawan Prancis, (Count) Henry de Castry, dalam bukunya yang berjudul "Islam", menceritakan kisah nyata bahwa ketika ia melakukan perjalanan ke salah satu negara Arab dan berkesempatan melihat sekelompok orang Arab yang sedang melakukan shalat, ia sangat terkesan menyaksikan mereka begitu tenang dalam bermunajat kepada Tuhannya tanpa menghiraukan apa yang terjadi di sekitarnya (Hilmi al-Khuli: 91).

B. Shalat Sumber Kebahagiaan

Pelaksanaan ibadah shalat, selain dimaksudkan untuk mencegah seseorang dari perbuatan keji dan mungkar, juga menjadi sumber kebahagiaan bagi seorang mukmin. Bila shalat dilakukan dengan benar dan penuh kekhusyukan, akan melahirkan

rasa nyaman dan kebahagiaan bagi yang melaksanakannya. Sebagaimana Allah janjikan dalam kalam-Nya, yang artinya, *"Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya."* (**al-Mu`minûn: 1-2**)

Dalam ayat tersebut, secara tegas Allah menjanjikan akan memberikan kebahagiaan kepada orang mukmin, di mana salah satu ciri orang mukmin adalah menjalankan ibadah shalat dengan penuh kekhusyukan, penuh dengan penghayatan, pemahaman, dan ketundukan diri kepada Allah. Shalat yang dilakukan sedemikian rupa, akan mampu memberikan ketenangan jiwa dan kepuasan spiritual. Kebahagiaan ini tidak hanya didapatkan di dunia saja, tetapi juga kelak di akhirat yang merupakan puncak segala kemuliaan dan kebahagiaan yang abadi. Allah berfirman, yang artinya, *"dan orang-orang yang memelihara shalatnya. Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi, (yakni) yang akan mewarisi surga Firdaus. Mereka kekal di dalamnya."* (**al-Mu`minûn: 9-11**)

Secara medis, mendirikan shalat dengan penuh rasa khusyuk terbukti memberikan rasa tenang dan menjauhkan seseorang dari keraguan atau kecemasan. Menurut Ng Siew Chok, seorang peneliti di UM, setiap gerakan manusia menghasilkan corak gelombang otak tertentu dan unik. Gelombang otak yang dihasilkan ketika bergerak, meliputi gelombang alfa, beta, dan gamma. Di dalam shalat, secara umum melibatkan bacaan serta penghayatan ayat-ayat suci Al-Qur`an, doa-doa serta gerakan-gerakan yang menyamai meditasi. "Semasa shalat, berhenti sejenak sebelum berganti posisi atau *tumakninah*, dapat dikatakan seseorang berada dalam masa ketenangan," katanya (www.Hidayatullah.com).

Senada dengan Ng Siew Chok, Dr. Thomas Heslubb (Hilmi al-Khuli: 90) menyatakan, "Shalat adalah cara yang paling baik untuk

mendapatkan ketenangan jiwa dan menenangkan saraf, sepanjang yang saya ketahui sampai saat ini. Shalat memiliki pengaruh pada perangkat saraf manusia karena menghilangkan ketegangan dan menenangkan pergolakan saraf. Ini merupakan obat yang manjur pada penyakit insomnia.

Dengan rasa ketenangan dan kenyamanan yang ada pada diri seseorang, dia akan mudah mendapatkan kebahagiaan yang diidamkan. Itu dapat diperoleh dari mendirikan shalat dengan penuh keikhlasan dan kekhusyukan."

C. Shalat Meringankan Rasa Duka dan Kecewa

Manusia hidup di dunia ini tentu tidak terlepas dari berbagai cobaan atau kekecewaan. Berbagai cobaan dan kekecewaan tidak jarang membuat orang mudah marah, frustasi dan bahkan bunuh diri karena mengalami gangguan jiwa yang sangat parah. Gangguan ini timbul karena kekacauan dan kegelisahan yang ada dalam batin seseorang. Batinnya tidak siap menerima sebuah duka atau kekecewaan.

Rasulullah ﷺ sebagai manusia dan seorang rasul, juga tidak pernah lepas dari rasa duka atau kecewa dengan sikap umatnya yang menolak dakwahnya. Namun ternyata Rasulullah selalu tegar dan tidak pernah putus asa dalam menyampaikan risalahnya. Beliau selalu optimis dan tidak pernah mengeluh. Apa rahasianya? Rahasianya adalah dengan menegakkan shalat secara benar dan khusyuk. Oleh karena itu, sudah menjadi kebiasaan Rasulullah setiap menghadapi suatu masalah, untuk mengembalikannya kepada Allah dan memohon petunjuk-Nya dengan mengerjakan shalat. Rasulullah bersabda, yang artinya, *"Dan dijadikan penyejuk hatiku ada dalam shalat."* (**HR. an-Nasâ`i**). Dalam hadis lain,

"Hai Bilal, dirikanlah (azanilah) shalat, agar kita tenang dengan menjalankannya." (**HR. Abu Dawud**)

Berkaitan dengan hal ini, Allah ﷻ dalam Al-Qur`an menjelaskan, yang artinya, *"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk."* (**al-Baqarah: 45**)

Dalam ayat lain, *"Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat)."* (**al-Hijr: 98-98**)

Dr. H. Ibin Kutibin Tadjuddin Sp.Kj. dalam bukunya, *Psikoterapi Holistik Islami: 245*, menjelaskan bahwa, "Shalat wajib dan shalat sunah akan memberikan ketenangan, kenyamanan dan keyakinan bahwa dirinya ada yang melindungi, yaitu Allah, sehingga jiwa dan akalnya akan lebih bisa berpikir secara rasional dan terbebas dari keragu-raguan, cemas atau pikiran obsesi atau obsesi kompulsif."

Seorang psikolog Inggris, Henry Lank, dalam risetnya terhadap lebih dari 10 ribu orang yang mengalami tekanan jiwa dan pelaku kriminal, mengatakan, "Saya pada akhirnya memahami pentingnya ajaran agama dalam kehidupan manusia. Hal itu disimpulkan setelah melakukan berbagai riset. Saya mengambil kesimpulan bahwa manusia yang berpegang teguh pada keyakinan agama dan rutin ikut serta dalam acara ritual di tempat-tempat suci, akan memiliki kepribadian yang tinggi." Senada dengan hal ini, seorang psikolog asal Inggris, Sarel Bert, juga mengatakan, "Dengan bantuan shalat dan doa, kita dapat memasuki sumber besar aktivitas akal yang hal itu tidak dapat dilakukan dalam kondisi biasa." (http://indonesian.irib.ir/islamologi1).

Maka, ketika hati dirundung duka, kegelisahan, dan kekecewaan, janganlah terus mengikuti perasaan dan bisikan setan. Segeralah shalat dengan penuh kekhusyukan dan memohon pertolongan dari Allah. Karena hanya ibadah dan shalatlah yang dapat meringankan hati manusia. Melalui ibadah shalat, rintangan dan kendala yang sulit dapat dihadapi dalam kehidupan ini. Kuncinya adalah sabar, sedang sabar itu bisa terbantu dengan mendirikan shalat dengan khusyuk, dan khusyuk itu tidak akan diperoleh kecuali orang yang sabar dalam menjalankannya. Kalau ini berhasil, maka ketenangan dan kenyamanan abadi akan diperoleh." *Wallâhu a'lam*.

D. Shalat Menumbuhkan Percaya diri

Menjalankan shalat dengan penuh keikhlasan dan kekhusyukan dipercaya mampu menumbuhkan kepercayaan diri pada seseorang. Sebab, ketika seseorang mampu mendirikan shalat dengan penuh kekhusyukan, maka ia akan berusaha menghadirkan keagungan Allah. Ketika kondisi ini terjadi setiap ia mendirikan shalat, maka secara otomatis akan terpatri dalam dirinya bahwa hanya Allah-lah yang berhak untuk ditakuti, diagungkan, dan hanya Allahlah tempat bergantung dan menyerahkan diri. Dengan adanya perasan semacam itu, seseorang akan lebih mampu untuk mengendalikan emosi dan tumbuh dengan penuh percaya diri.

Sebagaimana yang dirasakan oleh Adel Taarabt yang mengaku bahwa sebelum bertanding sepak bola, ia melakukan shalat lebih dulu. Dia adalah pemain asal Maroko yang berhasil membawa Queens Park Rangers (QPR) promosi dari Divisi Championship dan akan bermain di Liga Primer Inggris pada musim 2011/2012. Musim lalu, Taarabt menjadi salah satu mesin gol QPR dengan 15 gol. Total dia mengemas 19 gol di semua ajang kompetisi dari 44

pertandingan. Dia juga menjadi kapten tim ketika Martin Rowlands dan Fitz Hall cedera. Taarabt juga berhasil membawa QPR tidak terkalahkan dalam 15 pertandingan, sebelum akhirnya keok di tangan Watford pada Desember 2010. Bahkan QPR akhirnya menjadi juara Divisi Championship.

Taarabt sempat dianggap sebagai "Zinedine Zidane yang baru". Tapi akhirnya Taarabt menemukan "rumahnya" di QPR. Meski sempat memperkuat Tim Yunior Prancis, namun dia lebih memilih berbaju tim nasional Maroko. Ketika ditanya di balik kesuksesannya itu, ia mengaku, "Menjadi muslim memberikan pengaruh kepada kehidupan profesional saya. Sebagai muslim, saya tidak minum alkohol, tidak merokok, dan tentunya saya lebih sehat, lebih profesional dalam gaya hidup. Sebelum bertanding, saya shalat. Kalau tidak, saya tidak percaya diri. Saya juga memastikan berdoa usai laga, untuk berterima kasih untuk stamina dan kekuatan yang telah Allah berikan." kata Taarabt.

Di kesempatan lain, ia mengatakan bahwa, "Orang tua saya memberikan kekuatan dasar untuk tetap memegang teguh ajaran Islam kepada saya. Ayah memberi tahu saya sejak awal kalau saya bisa mendapatkan banyak uang di dunia ini, tetapi tanpa iman dan prinsip hidup, hidup saya akan kosong," tutur Adel Taarabt, seperti dikutip Emel.com (http://www.viva-bola.com).

E. Shalat Mengusir Stres

Suatu ketika, Rasulullah ﷺ pernah bersabda kepada Bilâl bin Rabâh, yang artinya, *"Hai Bilâl, hantarkan kami pada ketenteraman melalui shalat."* (**HR. Ahmad dan Abu Dawud**). Dalam riwayat lain, Rasulullah ﷺ bersabda, *"Dijadikan kesejukan mataku dalam shalat."* (**HR. an-Nasâ`i dan al-Hâkim**)

Ketika seseorang mampu menjalankan shalat dengan benar dan penuh kekhusyukan, maka otomatis ia akan mendapatkan ketenangan batin. Ketika batin dipenuhi rasa tenang dan nyaman, maka kadar emosi lebih stabil dan rasa tertekan lebih dapat dikuasai. Karena sebagaimana telah kita terangkan sebelumnya, shalat mampu menjadi terapi yang penting dalam meredakan ketegangan saraf yang timbul karena tekanan hidup sehari-hari dan menurunkan kegelisahan yang diderita oleh sebagian orang, sehingga shalat dapat menghilangkan stres.

Beberapa waktu yang lampau, pascapemilu, banyak caleg yang tidak mendapat kursi panas. Akibatnya, banyak di antara mereka yang stres, bahkan terkena gangguan jiwa. Oleh Ustadz Abu Sungkan, mereka "diselamatkan" dengan terapi shalat khusyuk. Menurutnya, terapi shalat "sangat mampu" membantu upaya penyembuhan para caleg muslim yang stres itu. "Shalat khusyuk itu dapat menurunkan tingkat stres seseorang tanpa harus diberi obat-obatan penenang untuk menurunkan ketegangan saraf di otaknya." (http://koran.republika.co.id, 24 April 2009 pukul 20:12:00).

Menurut dr. H. Ibin Kutibin Tadjuddin Sp.Kj., orang yang mampu menjaga shalat lima waktu dengan benar, akan terjaga dari frustasi, konflik, dan stres yang merupakan salah satu penyebab gangguan jiwa. Shalat yang didirikan dengan khusyuk akan mampu menghapuskan semua jenis *stressor* dan akan menenteramkan kinerja *neurotrasmiter* (*Psikoterapi Holistik Islami: 243*).

Sedang William James, seorang filsuf dan ahli kejiwaan AS, adalah orang pertama di dunia psikologi medis yang mengatakan, "Di antara kita dan Tuhan terdapat sebuah hubungan yang tidak terputus. Jika kita meletakkan diri di bawah naungan kekuasaan Tuhan dan berserah diri kepada-Nya, semua harapan dan angan-

angan kita akan terwujud. Pada saat yang sama, gelombang kesulitan hidup dan tekanan kehidupan tidak akan mampu menggoyahkan ketenangan dan kestabilan jiwa manusia yang memiliki iman kepada Tuhan." (http://mediafitrah.wordpress.com).

F. Shalat Mencegah Perbuatan Keji dan Mungkar

Orang yang benar-benar menjalankan ibadah shalat dengan penuh penghayatan, akan terhindar dari perbuatan keji dan mungkar, sebagaimana Allah jelaskan dalam kalam-Nya, yang artinya, *"Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar."* (**al-'Ankabût: 45**). Menurut dr. H. Ibin Kutibin Tadjuddin Sp.Kj. dalam bukunya, *Psikoterapi Holistik Islami: 243*, "Shalat merupakan benteng yang kokoh bagi orang beriman dari segala gangguan setan. Sesungguhnya shalat itu bisa mencegah manusia dari berbuat kemungkaran, kalau ditinjau dari segi aspek kesehatan jiwa, mudah-mudahan orang tersebut memelihara kesucian jiwanya dan akan terhindar dari perbuatan yang merusak keharmonisan jiwa. Shalat wajib lima kali dalam sehari memagari seseorang dari berbuat sesuatu yang bisa menimbulkan penyesalan."

Shalat dalam Islam tidak hanya dimaksudkan sebagai sebuah kewajiban ritual, tetapi lebih dari itu, shalat diharapkan mampu membentuk pola kepribadian seseorang untuk menjadi lebih baik. Dalam surat **al-Baqarah: 3** disebutkan beberapa karakter *al-Muttaqin* (orang-orang yang bertakwa kepada Allah). Salah satu karakter utama yang bisa dilihat sacara fisik adalah mereka mau mendirikan shalat. Allah berfirman, yang artinya, *"Kitab (Al-Qur`an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka*

yang bertakwa (yaitu) mereka yang beriman kepada yang gaib, yang mendirikan shalat, dan menafkahkan sebagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka." (**al-Baqarah: 2-3**)

Melalui shalat, Islam ingin menanamkan kepada umatnya nilai "*murâqabatullâh*" (baca: pengawasan Allah) kepada hamba-Nya. Hamba seharusnya selalu mengingat pengawasan Tuhannya yang tidak pernah tidur (**Thâhâ: 14**). Minimal nilai itu muncul dalam lima waktu. Rentang-rentang di antara lima waktu itulah manusia diharapkan mampu melakukan swa*murâqabah* (baca: pengawasan sendiri) yang bersumber dari "*murâqabatullâh*" ketika ia melakukan shalat. Karena manusia itu lemah (**an-Nisâ`: 28**) dan mudah tergoda serta tertipu dengan berbagai fatamorgana dunia (**Ali Imran: 14**), maka dia perlu mengakses "*murâqabatullâh*" sesering mungkin, minimal lima kali dalam sehari. Individu yang mampu mengakses "*murâqabatullâh*" dengan baik dan sempurna dalam shalatnya, kemudian mampu melakukan swa*murâqabah* dan sosial *murâqabah* (baca: pengawasan sosial) dalam pekerjaan dan profesinya, maka sudah bisa dipastikan ibadah itu akan menjelma menjadi ibadah anti korupsi. Bagaimana tidak, ketika seseorang ada niat untuk melakukan korupsi, ia akan selalu merasa diawasi, baik oleh dirinya, masyarakatnya (sosial) dan Tuhan-Nya.

Ketika terjadi sebuah penyelewengan, sebagian orang berapologi dengan dalil yang menyebutkan bahwa iman seseorang itu bisa naik, bisa turun. Di sini perlu dipertegas bahwa kondisi turunnya keimanan seseorang itu bukan berarti ia telah keluar dari jalur yang telah ditetapkan agama. Bolehlah seseorang yang biasanya rajin shalat berjamaah ke masjid, karena kondisi imannya lemah, maka ia malas pergi ke masjid. Namun ia tidak sampai pada titik meninggalkan shalat. Apabila ia sampai meninggalkan shalat, maka ketika itu ia tidak beriman. Artinya, apabila seseorang

melakukan kejahatan melawan hukum, maka bisa dipastikan ketika itu ia tidak punya keimanan. Jadi, bukan hanya sekedar kondisi imannya yang turun. Bagaimana ia masih bisa dikatakan beriman? Padahal ketika itu ia sedang berbuat kejahatan yang jelas berlawanan dengan keimanannya.

Dengan demikian, ibadah tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan spiritualitas pribadi tetapi juga bagaimana mampu menjelma dalam hubungan sosial. Maka, shalat bukan sekedar kepuasan ritual batiniah, atau bukan hanya sekedar ritual politik panggung, guna menepis anggapan Islam KTP atau abangan. Yang terakhir ini kelihatannya mudah kita temui pada saat pemilu digelar, di mana para tokoh politik ber"hijau" ria untuk mencitrakan dirinya sebagai calon-calon pembela umat yang pantas untuk dipilih. Namun ketika sudah terpilih, mereka tidak sungkan-sungkan menggelar sederetan sandiwara pembohongan dan penggarongan harta rakyat.

Berangkat dari pencitraan diri yang dibuat-buat, tidak tulus dari lubuk hati yang jernih, bukan ikhlas karena Allah, maka tidak mengherankan jika banyak kita temukan fenomena pejabat kelihatan rajin shalat bahkan haji tiap tahun, tetapi rajin juga korupsi dan memanipulasi angka anggaran tahunan. Sesungguhnya orang yang demikan itu pada hakikatnya adalah *fî shalâtihim sâhûn*, yaitu *"Orang-orang yang lalai dari shalatnya."* (**al-Mâ'ûn: 5**). Mereka melalaikan apa yang menjadi tujuan pelaksanaan shalat. Lalai kalau shalatnya sia-sia dan tidak diterima sebagai investasi akhirat. Bagaimana diterima oleh Allah?! Bukankah Allah hanya menerima ibadah seseorang yang dilakukan dengan ikhlas, bukan karena pencitraan publik? Bukankah Allah hanya menerima amal ibadah yang berasal dari harta yang halal?

Memang tidak ada satu pun orang yang mengatakan bahwa simbol syariat, seperti shalat dan haji, serta syarat, rukun, dan sahnya suatu ibadah itu tidak penting. Tetapi ada hal yang tidak kalah pentingnya untuk dipahami oleh umat, yaitu memahami esensi dari pelaksanaan suatu ibadah. Di antara esensi pelaksanaan ibadah shalat adalah perasaan selalu diawasi yang melekat dalam kehidupan diri kita. Di antara esensi haji adalah adanya sebuah pencerahan dan perubahan yang positif dalam kehidupan kita.

Apabila kita mampu memahami esensi shalat dengan benar, maka kita akan sadar bahwa di mana pun dan kapan pun kita berada, pengawasan itu tidak akan lepas. Bukankah Allah berfirman, yang artinya, "*Yang mengetahui semua yang gaib dan yang nampak; Yang Mahabesar lagi Mahatinggi.*" (**ar-Ra'd: 9**). Dalam ayat lain Allah berfirman, yang artinya, "*Dan diletakkanlah kitab, lalu kamu akan melihat orang-orang yang bersalah ketakutan terhadap apa yang (tertulis) di dalamnya, dan mereka berkata, "Aduhai celaka kami, kitab apakah ini yang tidak meninggalkan yang kecil dan tidak (pula) yang besar, melainkan ia mencatat semuanya." Dan mereka dapati apa yang telah mereka kerjakan ada (tertulis). Dan Tuhanmu tidak menganiaya seorang jua pun.*" (**al-Kahfi: 49**)

Jadi, bisa saja setiap hari kita menjalankan ibadah shalat, namun jika nilai "*murâqabatullâh*" – perasaan selalu dipantau oleh Allah – itu tidak hadir dalam kehidupan kita sehari-hari, maka kita perlu mengevaluasi kembali apa yang selama ini kita kerjakan. Jangan-jangan kita termasuk dalam kelompok orang *fî shalâtihim sâhûn*. (Hasan el-Qudsy, *Kumpulan Kultum Sepanjang Tahun*: 231-232, Harian Solopos. 2010).

G. Shalat Memberikan Keteguhan Jiwa

Di antara pengaruh positif shalat terhadap jiwa seseorang adalah mengalirkan energi positif pada jiwa seseorang untuk teguh dan *istiqamah* dalam pendiriannya. Hal ini karena orang yang mendirikan shalat dengan benar dan penuh kekhusyukan, akan lahir dalam benaknya keyakinan adanya rasa aman dan optimis atas pertolongan Allah. Keyakinan itu didasari atas keimanannya bahwa Allah adalah Tuhan yang Mahakuasa atas segalanya. Tidak ada yang mustahil bagi-Nya. Semua yang ada di dunia dan di langit berada dalam genggamannya (**Ali Imran: 109**). Ketika keyakinan ini selalu dihadirkan dalam setiap shalat, maka secara otomatis akan melahirkan energi yang mampu menjaga keteguhan jiwa dalam menghadapi berbagai fenomena kehidupan.

Sesungguhnya pengabdian yang tulus kepada Allah akan membantu seseorang untuk mendapatkan petunjuk yang benar, sehingga ia akan meraih sebuah keyakinan yang kuat, bahwa tidak ada sesuatu pun di dunia ini yang terjadi kecuali atas izin Allah. Allahlah yang menentukan kehidupan dirinya, anaknya, temannya, orang tuanya, dan pekerjaannya. Seluruhnya berada di dalam genggaman Allah. Manusia tiada lain kecuali hanya berusaha dan berusaha, termasuk dengan berdoa. Karena doa adalah senjata seorang mukmin dan itu terkandung dalam shalat. Maka shalat disebut juga dengan doa, karena inti di dalamnya adalah munajat seorang hamba kepada Rabbnya. Dengan shalatnya, ia mendapatkan keteguhan dalam dirinya dan tidak mudah terbawa arus yang ada. Allah mengisahkan para pemuda al-Kahfi yang Allah mantapkan keteguhan mereka, karena pengabdian mereka yang tulus kepada Allah.

Allah berkalam, yang artinya, *"Kami kisahkan kepadamu (Muhammad) cerita ini dengan benar. Sesungguhnya mereka*

(Ash-hâbul Kahfi) adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka, dan Kami tambah pula untuk mereka petunjuk. Dan Kami meneguhkan hati mereka di waktu mereka berdiri (di hadapan raja Dikyanus (Decius) yang zalim dan menyombongkan diri), lalu mereka pun berkata, "Tuhan kami adalah Tuhan seluruh langit dan bumi; kami sekali-kali tidak menyeru Tuhan selain Dia, sesungguhnya kami kalau demikian telah mengucapkan perkataan yang amat jauh dari kebenaran." (**al-Kahfi: 13-14**)

Alkisah, diriwayatkan ada seorang sahabat dari golongan Anshar bernama Abu Mu'allaq. Dia adalah seorang saudagar yang meniagakan hartanya dan harta orang lain ke seluruh penjuru. Dia taat beribadah dan teguh menjaga kepribadian yang luhur. Suatu hari, ketika sedang bepergian untuk berniaga, tiba-tiba beliau dihadang oleh seorang perampok bertopeng dan bersenjata yang mengucapkan, "Serahkan hartamu, atau aku akan membunuhmu!" Abu Mu'allaq bertanya, "Apa yang kau inginkan? Aku atau hartaku?" Si perampok menjawab, "Aku inginkan harta dan nyawamu!" Abu Mu'allaq bertanya, "Bolehkah aku mengerjakan shalat empat rakaat terlebih dahulu?" Perampok itu menjawab, "Shalatlah!" Lalu beliau berwudhu kemudian melaksanakan shalat empat rakaat. Di akhir sujudnya beliau berdoa,

"Wahai Zat Yang Pengasih, wahai Zat Yang Pengasih, wahai Zat Pemilik 'Arsy yang Agung, wahai Zat yang melakukan apa yang Dia inginkan, dengan kemuliaan-Mu yang tidak bisa dituntut, dengan kekuasaan-Mu yang tak bisa ditindas, dengan cahaya-Mu yang memenuhi penjuru 'Arsy-Mu, aku memohon agar Engkau berkenan mencegah kejahatan perampok ini, wahai Pemberi perlindungan, lindungilah aku, wahai Sang Pemberi Perlindungan."

Maka saat itu muncul seorang penunggang kuda membawa sebatang tombak yang dia letakkan di antara kedua telinga kudanya. Ketika perampok itu melihatnya, ia pun menghadap ke arah penunggang kuda itu, lalu dia menusuk perampok itu sampai mati. Penunggang kuda itu lantas menghampiri Abu Mu'allaq seraya berkata, "Berdirilah!" Abu Mu'allaq bertanya, "Ayah dan ibuku menjadi tebusan untukmu; Allah telah menolongku hari ini melalui engkau." Sang penunggang kuda menjawab, "Aku adalah malaikat penghuni langit keempat. Pada doamu yang pertama aku mendengar suara ketukan pada pintu-pintu langit. Pada doamu yang kedua, aku mendengar penghuni langit ribut. Pada doamu yang ketiga, telah sampai padaku seruan, "Ada doa orang yang sedang ditimpa kesusahan." Kemudian Aku berdoa kepada Allah agar mengizinkanku untuk membunuh perampok itu." (Hilmi al-Khuli:184-185).

Begitulah pengaruh shalat bagi orang yang menjalankannya dengan penuh ketundukan dan keikhlasan. Batinnya dipenuhi cahaya kepercayaan yang agung kepada Allah, sehingga tidak pernah gentar atau takut kepada siapa pun. Keteguhan hatinya kepada Allah mampu menghalau segala macam kekhawatiran. Dengan keyakinan bahwa Allah akan menolong, maka Allah pun menolong hamba-Nya.

H. Shalat Mampu Mengusir Rasa Sepi

Perasaan kesepian merupakan salah satu hal yang menjadi perhatian para dokter kejiwaan saat ini. Perasaan ini memberikan reaksi tertentu pada tubuh manusia sehingga dapat mengakibatkan stres. Dengan mendirikan shalat lima kali sehari dan berjamaah di masjid, seseorang akan bertemu saudara-saudaranya di masjid. Terjadilah percakapan dan interaksi antara satu sama lain, baik

sebelum shalat atau sesudahnya. Allah sangat menganjurkan untuk shalat berjamaah, sebagaimana Allah jelaskan dalam kalam-Nya, yang artinya, *"Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk."* (**al-Baqarah: 43**)

Dalam ayat ini, secara tegas diperintahkan untuk shalat berjamaah dan bergabung dengan orang-orang yang mendirikan shalat. Ketika mengomentari ayat di atas, Imam Ibnu Katsir mengatakan bahwa, "Telah banyak para ulama yang menjadikan ayat ini sebagai dalil atas wajibnya shalat berjamaah." (*Tafsir Ibnu Katsir*, 1/86). Sedangkan Imam ar-Râzi dalam Tafsirnya menjelaskan bahwa salah satu makna yang terkandung dalam ayat ini adalah perintah wajibnya berjamaah dalam shalat. (*Tafsîr ar-Râzi*, 3/42).

Di samping itu, dalam suatu riwayat dari Abu Hurairah ﷺ, dia berkata: Seorang laki-laki buta (Abdullah bin Ummi Maktûm) datang kepada Nabi dan berkata, "Wahai Rasulullah, aku tidak mempunyai penuntun yang menuntunku ke masjid." Maka dia minta keringanan untuk shalat di rumah, sehingga dia diberi keringanan. Setelah ia berpaling untuk pergi, beliau ﷺ memanggilnya seraya bersabda, yang artinya, *"Apakah kamu mendengar azan?"* "Ya," jawabnya. Nabi bersabda, *"Kalau begitu, penuhilah (hadirilah masjid)!"* (**HR. Muslim**)

Dalam hadis di atas, jelas bahwa Abdullah bin Ummi Maktûm adalah orang buta, rumahnya jauh dari masjid, dan tidak ada orang yang memandunya. Artinya ia adalah orang yang mempunyai beberapa alasan kuat untuk tidak shalat berjamaah. Namun ternyata Rasulullah ﷺ tetap mewajibkannya shalat berjamaah di masjid. Lalu bagaimana dengan kita yang sehat, mempunyai indera lengkap, ada kendaraan, dekat masjid, kondisi aman, dan tidak hujan? Tentu tidak ada alasan untuk tidak shalat berjamaah di masjid.

Riwayat lain yang dijadikan dalil wajibnya shalat berjamaah adalah sabda Rasulullah,

وَالَّذِيْ نَفْسِيْ بِيَدِهِ لَقَدْ هَمَمْتُ أَنْ آمُرَ بِحَطَبٍ يُحْتَطَبُ ثُمَّ آمُرَ بِالصَّلَاةِ فَيُؤَذَّنَ لَهَا ثُمَّ آمُرَ رَجُلًا فَيَؤُمَّ النَّاسَ ثُمَّ أُخَالِفَ إِلَى رِجَالٍ فَأُحَرِّقَ عَلَيْهِمْ بُيُوتَهُمْ

"Demi Zat Yang diriku di tangan-Nya, sungguh aku sangat ingin memerintahkan agar beberapa kayu bakar dikumpulkan, lalu aku perintahkan agar shalat diiqamati, dan aku suruh seseorang untuk mengimami orang-orang. Kemudian aku pergi menuju orang-orang (yang tidak mau ikut shalat berjamaah), lantas aku bakar mereka sekaligus dengan rumah mereka." (**HR. Bukhari Muslim**)

Ibnu Hajar al-'Asqalâni *rahimahullâh* – yang nota bene bermazhab Syafii – ketika mengomentari hadis di atas mengatakan, "Lahiriah hadis ini menerangkan bahwa shalat berjamaah adalah fardhu ain. Karena kalau shalat berjamaah itu hanya sunah saja, Rasulullah tidak akan bertindak keras terhadap orang-orang yang meninggalkannya sampai ingin membakar rumahnya. Kalau fardhu kifayah, pastilah telah gugur kewajiban itu karena telah dikerjakan oleh beliau dan orang-orang yang bersama beliau." (*Fathul Bâri:* 2/126)

Dalil lain adalah sabda Rasulullah ﷺ, yang artinya, *"Barang siapa yang mendengar azan kemudian dia tidak mendatanginya tanpa uzur, maka tidak ada shalat baginya."* (**HR. Ibnu Mâjah**, shahih). Uzur apa saja yang membolehkan orang tidak shalat berjamaah di masjid? Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu 'Abbâs, Rasulullah menjawab, yang artinya, *"Takut dan sakit."* (**HR. Abu Dawud**). Termasuk uzur juga adalah ketika dalam kondisi

hujan, sebagaimana tersebut dalam riwayat Bukhari, Muslim dan Ibnu Hibbân.

Dari beberapa dalil di atas, dapat disimpulkan secara jelas bahwa shalat jamaah bagi laki-laki di masjid adalah wajib. Tentu di luar ini ada pendapat lain yang menyatakan ketidakwajiban shalat berjamaah. Terlepas dari perbedaan yang ada, yang jelas shalat berjamaah di masjid memiliki berbagai keutamaan yang tidak akan didapatkan oleh orang yang shalat sendirian. Di antara keutamaan-keutamaan itu adalah:

- **Pahala yang berlipat-lipat**

  Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Pahala shalat jamaah melebihi shalat sendirian sebanyak dua puluh tujuh derajat."* (**HR. Bukhari Muslim**)

- **Dihapuskannya dosa-dosa dan dan ditinggikannya derajat**

  Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Maukah aku tunjukkan kepada kalian perkara yang bisa menghapuskan dosa-dosa dan meninggikan kedudukan beberapa derajat?"* Para sahabat menjawab, "Tentu, wahai Rasulullah." Beliau bersabda, *"Menyempurnakan wudhu pada kondisi yang tidak disukai, banyak melangkah ke masjid, dan menunggu shalat setelah melaksanakan shalat. Maka, itulah ar-ribâth* (berjaga di jalan Allah)." (**HR. Muslim**)

- **Mendapatkan pahala haji dan umrah**

  Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Barang siapa yang keluar dari rumahnya menuju masjid dalam keadaan bersuci (telah berwudhu) untuk melaksanakan shalat fardhu (berjamaah), maka pahalanya seperti pahala orang yang melaksanakan haji dan umrah."* (Hadis ini di*hasan*kan oleh Syeikh al-Albâni)

- **Mendapatkan cahaya yang sempurna di hari Kiamat**

  Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Hendaklah orang-orang yang berjalan menuju masjid di kegelapan malam, bergembira dengan (mendapatkan) cahaya yang sempurna pada hari Kiamat."* (**HR. Ibnu Mâjah**, shahih)

- **Mendapat jaminan surga dari Allah ﷻ**

  Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Ada tiga golongan yang semuanya dijamin oleh Allah ﷻ, yaitu orang yang keluar untuk berperang di jalan Allah, maka ia dijamin oleh Allah hingga Dia mewafatkannya lalu memasukkannya ke dalam surga atau mengembalikannya dengan membawa pahala dan ghanimah. Kemudian orang yang pergi ke masjid, maka ia dijamin oleh Allah hingga Dia mewafatkannya lalu memasukkannya ke dalam surga atau mengembalikannya dengan membawa pahala; dan orang yang masuk rumahnya dengan mengucapkan salam, maka ia dijamin oleh Allah."* (**HR. Abu Dawud**)

- Ibnu Mas'ûd berkata, "Barangsiapa ingin bertemu Allah kelak sebagai seorang muslim, maka hendaklah ia menjaga shalat-shalat yang difardhukan itu, karena sesungguhnya Allah telah menetapkan untuk Nabi kalian ﷺ *sunanul huda* (sunah-sunah yang mendatangkan hidayah) dan sesungguhnya shalat-shalat tersebut termasuk *sunanul huda*. Jika kalian shalat di rumah kalian seperti shalat orang-orang yang menyimpang itu di rumah mereka, niscaya kalian telah meninggalkan sunah Nabi kalian. Jika kalian tinggalkan sunah nabi kalian, niscaya kalian tersesat. Tidaklah seorang bersuci dan melakukannya dengan baik, kemudian berangkat ke salah satu masjid di antara masjid-masjid ini, kecuali Allah akan meninggikan kedudukannya satu derajat serta dihapuskan darinya satu kesalahan. Sungguh, aku

telah menyaksikan kami (para sahabat), tidak ada seorang pun yang meninggalkan shalat (berjamaah) kecuali munafik yang nyata kemunafikannya. Sungguh, seseorang pernah dipapah dengan diapit oleh dua orang lalu diberdirikan di dalam shaf (shalat)." (**Riwayat Muslim**)

Demikianlah berbagai keutamaan yang Allah ﷻ berikan kepada orang yang mau mengerjakan shalat berjamaah di masjid. Belum lagi secara medis, orang yang sering berangkat berjamaah ke masjid akan mendapatkan kebugaran dan kesegaran badan karena tubuh bergerak secara rutin saat pergi ke masjid. Apalagi ketika pergi ke masjid di waktu subuh, tentu akan memberikan manfaat kesehatan yang banyak pada tubuh. Di samping itu secara kejiwaan, dengan bertemu orang banyak ketika shalat berjamaah, akan mengurangi perasaan sepi dan terasing. Karena ketika bertemu dengan para jamaah di masjid, memungkinkan terjadinya percakapan, saling menyapa, dan bahkan *sharing* dalam memecahkan berbagai masalah, sehingga bisa meringankan berbagai tekanan kehidupan. *Wallâhu a'lam*.

Penutup

Menemukan Kata Kunci

Setelah kita menyimak bersama hikmah dan komentar para ahli tentang shalat, ada satu kata kunci yang dapat kita jadikan pegangan. Kata kunci itu adalah "khusyuk". Ya, khusyuklah yang menjadikan shalat kita memberi makna dan rasa berbeda. Shalat yang tidak hanya memberikan kesegaran jasmani tetapi juga mampu menyuplai nutrisi batin dengan sempurna dan tanpa putus. Nutrisi itulah yang pada akhirnya mampu memberikan energi yang luar biasa kepada kita untuk selalu optimis, bersabar, tenang, bersyukur, nyaman, jujur, percaya diri, bahagia, dan sehat jasmani rohani serta mendapatkan ridha-Nya.

A. Lalu apa itu khusyuk?

Dalam buku penulis yang berjudul "Sia-siakah Shalat Anda?", khusyuk sebagaimana dijelaskan oleh Imam al-Ghazâli (*Ihyâ`*: 1/171) adalah buah keimanan dan hasil keyakinan terhadap keagungan Allah ﷻ. Siapa yang dapat merasakannya, niscaya akan khusyuk dalam shalatnya, bahkan dalam waktu ia sendirian atau di tempat buang hajat. Khusyuk bisa timbul dari kesadaran bahwa Allah selalu melihat segala gerak-gerik hamba-Nya,

kesadaran tentang keagungan-Nya serta kekurangan diri hamba dalam melaksanakan tugas-tugas dari Tuhannya.

Menurutnya, makna batiniah dalam shalat akan tercapai sekiranya terkumpul 6 hal. *Pertama*, kehadiran hati, yaitu kosongnya hati dari segala sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan apa yang dikerjakan atau diucapkan dalam shalat. *Kedua*, pemahaman mendalam terhadap apa yang dibaca. *Ketiga*, pengagungan dan penghormatan kepada Yang disembah. *Keempat*, rasa takut yang muncul atas kelalaian yang dilakukan. *Kelima*, pengharapan kepada pahala Allah. *Keenam*, malu kepada Allah atas kelalaian atau kealpaan yang telah dilakukan.

Sebagian ulama menafsirkan khusyuk sebagai himpunan rasa takut dan ketenangan. Ia merupakan makna yang berlaku di dalam jiwa, tampak dalam ketenangan anggota badan yang sesuai dengan tujuan ibadah. Memang khusyuk tempatnya di hati dan bersifat batin, namun kondisi batiniah hati sangat rentan dipengaruhi oleh suasana luar. Dari situ ulama mengatakan, bahwa ketenangan batin terlihat dari ketenangan lahiriah.

Kekhusyukan dan kehadiran hati adalah roh dan inti shalat. Kesempurnaan dan kekurangan shalat tergantung pada kehadiran makna ini. Karenanya, Allah memberikan janji kebahagiaan, kesuksesan, dan kemenangan bagi orang yang mendirikan shalat dengan penuh kekhusyukan. Allah ﷻ berkalam, yang artinya, "*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya.*" (**al-Mu`minûn: 1-2**)

Di samping itu, tujuan inti diperintahkannya shalat adalah untuk mengingat Allah. Coba kita perhatikan kalam-Nya, yang artinya, "*Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.*" (**Thâhâ: 14**). Kalau kita shalat *kok* tidak ingat

Allah, malah yang diingat mobil, HP, pekerjaan atau yang lainnya, tentu semua itu tidak sesuai dengan tujuan diperintahkannya shalat. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Barang siapa shalat dua rakaat, di dalamnya ia tidak berbicara sedikit pun dalam hatinya tentang soal-soal dunia, niscaya diampuni dosa-dosanya yang telah lalu."* (**HR. Ibnu Abi Syaibah**). Dalam hadis lain *"... Shalat itu tidak lain adalah menunjukkan kemiskinan, kerendahan nurani, ketundukan hati, keluhan jiwa dan penyesalan mendalam, seraya meletakkan kedua tangan dan membisikkan, "Ya Allah, Ya Allah," maka barang siapa tidak melakukannya, shalatnya tidak sempurna."* (**HR. an-Nasâ`i, Turmudzi dan Ahmad**)

Kita tentu masih ingat tentang salah satu syarat wajibnya shalat. Di antaranya adalah harus berakal sehat dan tidak dalam keadaan mabuk. Allah berkalam tentang larangan shalat dalam kondisi mabuk, yang artinya, *"Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan."* (**an-Nisâ`: 43**). Syarat ini dimaksudkan agar orang yang menjalankan shalat bisa menggunakan akal sehatnya dan sadar bahwa ia sedang menghadap Allah dan tengah bermunajat kepada Allah. Dengan demikian, orang yang shalat tetapi tidak ingat kalau sedang shalat, dapat dikatakan sama dengan orang gila atau orang mabuk. Kalau sama dengan orang gila atau mabuk, berarti shalatnya sia-sia. Oleh karena itu, pengertian ayat di atas, menurut Wahb bin Munabbih sebagaimana dinukil oleh Imam al-Ghazâli dalam kitab *al-Ihyâ`* adalah kemabukan dari apa saja, termasuk orang yang mabuk karena kecintaan pada dunia, mengingat alasan yang dikemukakan dalam Al-Qur`an: *"sehingga kalian mengerti apa yang kalian ucapkan."* Betapa banyak orang shalat yang tidak mengerti apa yang diucapkannya, kendati ia tidak minum *khamr*. Sesungguhnya shalat diwajibkan untuk menegakkan zikir kepada Allah. Jika kita sadar sedang shalat di hadapan Allah dan bemunajat kepada-Nya,

maka hal itu akan mendorong kekhusyukan dan kehadiran hati. Setan pun akan menjauh dari kita. Namun jika di dalam hati kita belum terdapat pengagungan dan ketakutan kepada-Nya, maka shalat kita bisa sia-sia. Kehadiran hati artinya mengosongkannya dari segala hal yang menyibukkannya. Kelalaian hati dalam shalat hanya disebabkan oleh mabuk cinta terhadap dunia.

Imam Ahmad berkata, "Sesungguhnya tingkat keislaman mereka bisa diukur dari sejauh mana mereka dapat menikmati shalat. Kecintaan mereka terhadap Islam, diukur dari kecintaan mereka terhadap shalat. Maka, kenalilah dirimu, hai hamba Allah! Jangan sampai engkau bertemu dengan Allah, sementara Islam tidak mendapatkan tempat dalam jiwamu. Sesungguhnya barometer Islam dalam hatimu, diukur dengan kadar shalat dalam hatimu." (Khalid Abu Syadi: 20).

Menurut Imam al-Ghazâli, hakikat khusyuk mencakup kehadiran hati, mengerti apa yang dibaca serta diperbuat, penghormatan (*ta'zhîm*) kepada Allah, rasa takut yang bersumber dari rasa hormat terhadap-Nya (*haibah*), penuh harap kepada-Nya dan malu terhadap-Nya. Kehadiran hati adalah roh shalat. Batas minimal keberadaan roh ini ialah kehadiran hati pada saat takbiratul ihram. Kurang dari batas minimal bisa dikatakan sia-sia, walaupun secara fikih tetap sah. Semakin bertambah kehadiran hati, semakin tersebar pula roh itu dalam bagian-bagian shalat.

Penyebab kehadiran hati adalah adanya keinginan yang keras, karena kondisi hati mengikuti keinginan kita. Keinginan tidak hadir kecuali pada hal-hal yang benar-benar kita inginkan. Jika suatu perkara menjadi keinginan kita, maka mau tidak mau, dengan sendirinya hati kita akan hadir. Begitulah ia tercipta. Jika hati tidak hadir dalam shalat, tidak berarti ia hanya berdiam diri, melainkan berkeliaran pada urusan-urusan lain yang menjadi keinginan kita. Jadi tidak ada cara atau terapi yang dapat menghadirkan hati kecuali

dengan menundukkan keinginan kita kepada shalat. Sementara itu, keinginan tersebut tidak teralih kepada shalat selama belum jelas bahwa tujuan yang dicari itu tergantung pada shalat. Tujuan yang dicari itu adalah keyakinan bahwa akhirat lebih baik dan lebih kekal, dan shalat adalah sarana untuk menggapainya. Apabila hal ini digabungkan dengan pengetahuan sebenarnya akan fananya dunia, maka terjadilah kehadiran hati dalam shalat dan kondisi khusyuk dapat dirasakan.

B. Bagaimana Cara Mendapatkan Kunci Khusyuk

Berikut beberapa kiat agar kita dapat menemukan kunci khusyuk dalam shalat kita:

1. Persiapan yang matang sebelum shalat

Dalam sebuah hadis shahih yang diriwayatkan oleh 'Uqbah bin 'Âmir ﷺ, ia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Tidaklah seseorang berwudhu lalu membaguskan wudhunya dan shalat dua rakaat di mana hati dan wajahnya khusyuk pada dua rakaat itu, kecuali dia wajib mendapat surga."* (**HR. Bukhari dan Muslim**)

2. Tenang ketika Mendatangi Shalat

Seperti yang disampaikan Hâtim al-A'sham ketika ditanya untuk melukiskan shalatnya, ia berkata, "Bila datang waktu shalat, aku berwudhu sesempurna mungkin, pergi ke tempat shalatku dan duduk di situ sampai tenang seluruh anggota tubuhku. Setelah itu, aku bangkit dan memulai shalatku."

Diriwayatkan dari Abu Hurairah, Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Apabila kamu mendengar iqamat, maka pergilah*

kamu ke tempat shalat dan kamu harus berlaku tenang dan bersikap sopan. Janganlah kamu tergesa-gesa. Apa yang kamu dapatkan (dari shalat Imam), maka shalatlah kamu (seperti itu) dan apa yang kamu ketinggalan, sempurnakanlah." (**HR. Bukhari, Muslim, Abu Dawud, Ahmad**)

3. Membaca dengan Penuh Tadabur

Rasulullah ﷺ bersabda kepada orang yang tidak melakukan shalat dengan baik, yang artinya, *"...lalu bacalah ayat-ayat Al-Qur`an yang mudah bagimu."* (**HR. Bukhari Muslim**). Rasulullah ﷺ menyuruh membaca ayat-ayat Al-Qur`an yang mudah, dengan salah satu alasan agar ia bisa membaca dengan *tartil* dan memahami apa yang dibaca. Kalau ada orang membaca suatu bacaan dalam shalat, kemudian ia tidak menghayatinya, maka ia termasuk orang yang *ghâfil* atau lalai dalam shalatnya. Tentu kondisi semacam ini bertentangan dengan nilai-nilai khusyuk.

4. Shalat dengan *Tumakninah* dan Menunaikan Hak-hak Shalat

Ketika Rasulullah melihat orang shalat tanpa *tumakninah*, beliau tegur dan menyabdakan kepadanya, bahwa *"Anda belum shalat"*. Artinya shalatnya tidak sah dan harus mengulang. Kejadian semacam itu sampai tiga kali, sehingga Rasulullah mengajarkan bagaimana cara shalat yang benar. Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Apabila kamu hendak shalat, maka berwudhulah dengan sempurna, kemudian menghadaplah ke arah kiblat dan bertakbirlah. Lalu bacalah ayat Al-Qur`an yang mudah bagimu, kemudian rukuklah, hingga kamu tumakninah dalam rukuk. Lalu tegaklah berdiri, hingga kamu berdiri lurus. Kemudian bersujudlah hingga kamu tumakninah dalam sujud. Lalu bangkitlah dari sujud hingga kamu tumakninah dalam duduk. Kemudian bersujud lagi*

hingga kamu tumakninah dalam sujud. Kemudian bangkitlah dari sujud, hingga kamu tegak berdiri. Kemudian lakukan hal itu dalam shalatmu seluruhnya." (**HR. Bukhari Muslim**)

5. Tempat dan Suasana Yang Kondusif

Rasulullah ﷺ lebih mengutamakan penundaan shalat Zuhur hingga udara menjadi lebih dingin ketika matahari terik menyengat (**HR. Ibnu Hibbân**, dishahihkan oleh al-Arna`ûth). Bahkan seperti dalam riwayat lain, Rasulullah ﷺ memperpendek lama waktu pelaksanaan shalat Zuhur pada musim panas, dibanding ketika musim dingin (**HR. an-Nasâ`i**, dishahihkan oleh al-Albâni). Tujuannya tentu agar orang yang mendirikan shalat bisa lebih khusyuk.

Diriwayatkan, bahwa Abu Thalhah – salah satu sahabat Rasulullah – ketika tengah shalat di salah satu kebunnya yang penuh dengan pohon kurma, seekor burung terbang melintas di antara pepohonan mencari-cari jalan keluar. Abu Thalhah terganggu sehingga lupa bilangan rakaat yang telah dilaluinya. Kemudian ia menyebutkan hal itu kepada Rasulullah ﷺ sebagai suatu bencana besar yang menimpanya. Ia pun berkata, "Wahai Rasulullah, kusedekahkan kebunku itu, terserah apa yang Anda lakukan dengannya." (**HR. Malik** dalam *al-Muwaththa`*)

6. Berpakaian yang Pantas, Tidak Sekadar Menutupi Aurat

Ketika shalat, disunahkan memakai pakaian yang pantas. Tidak hanya sekedar menutup aurat, tetapi pakaian itu harus tidak mengganggu kekhusyukan shalat. Suatu ketika, Rasulullah ﷺ pernah menyuruh untuk mengembalikan sebuah baju bergambar pemberian Abu Jahm bin Hudzaifah karena telah mengganggu kekhusyukan shalat. Rasulullah bersabda, yang artinya, *"Kembalikan*

ini kepada Abu Jahm. Baju (bergambar) ini telah memalingkan perhatianku dari shalatku. Tukarlah itu dengan baju Abu Jahm yang tidak bergambar." (**HR. Bukhari**)

Dari hadis ini, ulama menyimpulkan tentang makruhnya pakaian bergambar, bertulisan atau berwarna-warni, karena bisa mengganggu kekhusyukan shalat. Banyak orang tidak sadar tentang hal ini. Kelihatannya pergi ke masjid untuk mencari pahala, tetapi yang didapatkan adalah dosa. Karena ia pergi ke masjid dengan memakai pakaian yang penuh tulisan mencolok dan menarik perhatian.

7. Tidak Sedang Lapar atau Dahaga

Dari Aisyah ﵂, Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Jika shalat hendak didirikan, sedang makan malam sudah dihidangkan, maka mulailah dengan makan malam.*" (**HR. Bukhari**)

8. Tidak Sedang Ngantuk

Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Apabila seseorang mengantuk saat akan shalat, hendaklah ia tidur sampai hilang kantuknya. Sebab, bila shalat dalam keadaan mengantuk dia tidak menyadari niatnya membaca istighfar, tapi ternyata dia memaki dirinya sendiri.*" (**HR. Bukhari**)

9. Tidak Sedang Menahan Kencing atau BAB

Rasulullah ﷺ melarang shalat sambil menahan dua hadas, buang air kecil dan air besar. Karena shalat orang tersebut tidak akan sempurna. Ia akan disibukkan dengan menahan kotoran. Maka lebih baik baginya untuk memenuhi hajatnya terlebih dahulu.

Diriwayatkan dari Aisyah ﷺ, dia berkata: Aku pernah mendengar Rasulullah ﷺ bersabda, *"Tidak ada shalat saat makanan sudah dihidangkan dan tidak pula sambil menahan hadas."* (**HR. Muslim**)

Dalam riwayat lain, Rasulullah ﷺ bersabda, *"Ketika salah seorang di antara kalian ingin mendatangi kamar mandi (kencing atau BAB), sementara shalat telah didirikan, maka hendaklah kalian mendahulukan menyelesaikan hajatnya."* (**HR. Abu Dawud dan Turmudzi**)

10. Meninggalkan Segala Kesibukan Duniawi

Aisyah pernah berkata, "Rasulullah ﷺ biasa mengobrol dengan kami dan kami juga mengobrol dengan beliau. Tetapi bila tiba saatnya waktu shalat, beliau seolah-olah tidak mengenali kami dan kami juga tidak mengenalinya." (**Riwayat al-Azdi**)

Oleh karena itu, ketika Rasulullah melihat ada seseorang memain-mainkan jenggotnya saat shalat, beliau bersabda kepadanya, yang artinya, *"Kalau seandainya hatinya khusyuk, maka khusyuk pula anggota badannya."* (**HR. Turmudzi** dari Abu Hurairah dengan *sanad* yang lemah. Ada yang mengatakan bahwa ucapan tersebut bukan dari Rasulullah, tetapi dari Sa'îd bin al-Musayyab. Diriwayatkan oleh Ibnu Abi Syaibah dalam *Mushannaf*nya)

Allah ﷻ berfirman (hadis *qudsi*), *"Tidak semua orang yang shalat itu bershalat. Aku hanya menerima shalat orang yang merendahkan diri kepada keagungan-Ku, menahan syahwatnya dari perbuatan haram yang menjadi larangan-Ku dan tidak terus menerus (ngotot) bermaksiat terhadap-Ku, memberi makan orang yang lapar dan memberi pakaian orang yang telanjang, mengasihi orang yang terkena musibah dan menampung orang*

asing. Semua itu dilakukan karena Aku. Demi keagungan dan kebesaran-Ku, sesungguhnya bagi-Ku, cahaya wajahnya lebih bersinar dari matahari dan Aku menjadikan kejahilannya kesabaran (kebijaksanaan) dan menjadikan kegelapan terang. Dia berdoa kepada-Ku dan Aku mengabulkannya, dia mohon dan Aku memberikannya dan dia mengikat janji dengan-Ku dan Aku tepati (perkokoh) janjinya. Aku lindungi dia dengan pendekatan kepadanya dan Aku menyuruh para malaikat menjaganya. Bagi-Ku dia sebagai surga Firdaus yang belum tersentuh buahnya dan tidak berubah keadaannya." (**HR. ad-Dailami**)

C. Kunci Khusyuk Ibnul Qayyim al-Jauzi

Menurut Ibnul Qayyim al-Jauzi, dalam bukunya (*Asrârush Shalâh*, hlm. 27), seorang hamba belum bisa dikatakan menegakkan shalat dengan benar, kecuali apabila telah tercakup di dalamnya tiga hal:

1. Kemampuan seorang hamba untuk menjaga hatinya dari berbagai syahwat dan kemaksiatan, serta menjauhkan dirinya dari segala hal yang bisa merusak shalatnya atau mengurangi pahalanya.
2. Kemampuan hamba dalam menghadirkan nilai "*murâqabatullâh*" sehingga ia shalat seakan melihat Allah ﷻ.
3. Kemampuan hamba memahami bacaannya dan menunaikan hak-hak shalat dengan penuh kekhusyukan dan tumakninah.

D. Mereka yang telah Menemukan Kunci Khusyuk?

Berikut ini beberapa kisah para hamba Allah yang diberikan anugerah, sehinggga mereka bisa menemukan kunci khusyuk

di dalam shalat. Semoga kita ditolong Allah untuk dapat meneladaninya.

Inilah beberapa kisah para ulama *salaf*, sebagaimana disampaikan oleh Imam al-Ghazâli *rahimahullah* dalam kitabnya yang sangat poluler, *Ihyâ` 'Ulûmuddîn, kitab Asrâr ash-Shalâh*:

1. Diriwayatkan bahwa Ali bin Abi Thalib رضي الله عنه, apabila tiba waktu shalat, tubuhnya gemetar dan wajahnya berubah. Ketika ditanyakan hal itu, ia menjawab, "Telah tiba waktu melaksanakan amanah yang ditawarkan oleh Allah kepada langit, bumi dan gunung-gunung; mereka semua menolaknya karena takut tidak mampu memikulnya. Tetapi aku kini memikulnya."
2. Suatu ketika, Khalaf bin Ayyub ditanya, "Mengapa tidak Anda usir lalat-lalat itu? Tidakkah mereka mengganggu shalatmu?" Ia menjawab, "Aku tidak hendak membiasakan diriku dengan sesuatu yang bisa merusak shalatku." Ketika ditanya lagi, "Bagaimana Anda dapat bersabar atas hal itu?" Ia menjawab, "Aku pernah mendengar bahwa orang-orang fasik menunjukkan ketabahan ketika didera dengan cambuk-cambuk para raja, agar mereka disebut sebagai orang yang tabah dan mereka pun bangga dengan ucapan seperti itu. Sedangkan aku berdiri di hadapan Rabbku. Patutkah aku bergerak hanya karena seekor lalat?"
3. Ketika Hâtim al-A'sham diminta untuk melukiskan shalatnya, ia berkata, "Bila tiba waktu shalat, aku berwudhu sesempurna mungkin, pergi ke tempat shalatku dan duduk di situ sampai tenang seluruh anggota tubuhku. Setelah itu, aku bangkit dan memulai shalatku. Kutempatkan Ka`bah di antara kedua mataku, aku letakkan sirat di bawah telapak kakiku, surga di sebelah kananku, neraka di sebelah kiriku dan malaikat Maut di belakangku. Kuanggap ini sebagai shalatku yang terakhir

dan aku pun berdiri dengan harap-harap cemas. Aku bertakbir dengan hati yang mantap dan membaca ayat-ayat Al-Qur`an dengan tartil, kemudian aku rukuk dengan hati merunduk dan bersujud dengan penuh khusyuk, duduk di atas bagian tubuhku sebelah kiri, menjadikan punggung kakiku sebagai alas, sambil menegakkan kaki kananku di atas ibu jarinya. Kulakukan semua itu dengan penuh keikhlasan dan setelah itu aku pun tidak tahu apakah shalatku diterima atau tidak?"

Subhânallâh, begitulah sikap para ulama sejati. Mereka tidak pernah merasa puas dalam mengabdi kepada Allah. Mereka tidak pernah merasa aman dari azab dan siksa Allah. Mereka selalu merasa jauh dari apa yang telah diperintahkan oleh Allah. Lalu bagaimana dengan shalat kita? Hanya hati yang jujur bisa menjawab. Kalau mau jujur, mungkin shalat kita banyak yang tidak diterima. Kalaupun diterima, kita tidak tahu seberapa banyak pahala yang akan kita terima? Rasulullah ﷺ bersabda, yang artinya, *"Sesungguhnya seorang hamba itu terkadang shalat, namun hanya dicatat ganjarannya sepersepuluh, sepersembilan, seperdelapan, sepertujuh, seperenam, seperlima, seperempat, sepertiga atau setengahnya."* (**HR. Abu Dawud, al-Baihaqi dan Ahmad**)

Demikianlah beberapa penjelasan singkat mengenai kata kunci "khusyuk dalam shalat" yang penulis nukil dari buku penulis yang berjudul "Sia-siakah Shalat Anda?" yang diterbitkan oleh Ziyad Visi Media. Untuk mengetahui lebih lanjut, silakan pembaca menelaah kembali buku tersebut. Semoga bermanfaat. Amin.

Alhamdu lillâhi Rabbil 'âlamîn, segala puji bagi Allah, yang dengannya kebaikan-kebaikan menjadi sempurna. Tidak terasa, buku yang sedang berada di tangan pembaca ini telah sampai pada penghujungnya. Buku sederhana ini tidak mungkin selesai kecuali atas izin dan pertolongan Allah. Saya memohon semoga Allah berkenan menyempurnakan cahaya-Nya dan memberikan

kemanfaatan bagi segenap kaum muslim. Dengan seluruh kerendahan dan iba, penulis memohon ampun kepada Allah ﷻ atas segala kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan buku ini.

Ucapan terima kasih, *jazâkumullâhu khairan*, kepada semua pihak yang telah membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak.Terutama kepada para *masyayikh*, *asatidz* dan para pencerah umat, yang mana penulis banyak berguru dan mengambil faedah dari tulisan yang beliau sampaikan. Semoga semua menjadi amal kebaikan yang diterima di sisi Allah ﷻ. Amin.

Terakhir, saya memohon kepada Allah, semoga tulisan ini kelak di akhirat menjadi cahaya dan saksi yang meringankan di hadapan persidangan-Nya. Saya berlindung dengan segala keagungan dan kemuliaan Allah dari kesia-siaan amal perbuatan. Sungguh hanya kepada Allah-lah kita semua berharap. *Rabbanâ taqabbal minnâ innaka antas samî'ul 'alîm wa tub 'alainâ innaka antat tawwâbur rahîm.* Amin.

سُبْحَانَكَ اللّٰهُمَّ وَبِحَمدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوْبُ إِلَيْكَ. وَصَلِّ اللّٰهُمَّ عَلَى عَبْدِكَ وَنَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ. سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُوْنَ، وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِيْنَ، وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ. آمِيْنَ

Daftar Pustaka

Abu Anas Karim Fadhlullah al-Maqdisy. 2010. *Sia-siakah Shalat Anda?* Cet. I. Solo: Ziyad Visi Media.

Abu Bakar al-Jazâ`iri. *Aisar at-Tafâsîr*. al-Maktabah asy-Syâmilah.

Abu Hamîd al-Ghazâli. Ttp. *Ihyâ` 'Ulûmuddîn*, Beirut: Dâr al-Ma'rifah.

Abu Malikah al-Husnayain. 2007. *Menyingkap Rahasia di Balik Sujud*. Solo: Ziyad Visi Media.

Al-Abdari. *al-Madkhal*. al-Maktabah asy-Syâmilah.

Al-Alûsi. Ttp. *Rûh al-Ma'âni*. Beirut: Dârul Ihyâ` at-Turâts al-'Arabi.

Al-Baidhâwi. Ttp. *Tafsîr al-Baidhâwi*. Beirut: Dâr al-Fikr.

Al-Muqry. 1968. *Nafhuth Thayyib min Ghusnil Andalus ar-Rathib*. Beirut: Dâr Shadir.

Al-Qur`an Digital dan terjemahannya, Versi 2.1, 2004.

Al-Qurthubi. Ttp. *Tafsîr al-Qurthubi*. Kairo: Dâr asy-Sya'bi.

Ar-Râzi. Ttp. *Tafsîr ar-Râzi Rûh al-Ma'âni*. Beirut: Dâr at-Turâts al-'Arabi.

Badruddin al-'Aini. Ttp. *'Umdah al-Qâri*. Beirut: Dârul Ihyâ` at-Turâts al-'Arabi.

dr. H. Hendrik. S.Ked, M.Kes. 2008. *Sehat dengan Shalat*. Solo: Tiga Serangkai.

dr. H. Ibin Kutibin Tadjuddin Sp.Kj. 2007. *Psikoterapi Holistik Islami*. Bandung: Kutibin.

Dr. Hasan el-Qudsy. 2011. *Kumpulan Kultum Terlengkap Sepanjang Tahun*, Cetakan I. Solo: Ziyad Visi Media.

Dr. Kholid Abu Syadi. 2007. *Meraih Puncak Kenikmatan Shalat*. Solo: Ziyad Visi Media.

dr. Sagiran, M.Kes. 2010. *Mukjizat Gerakan Shalat*, Cet. VII. Jakarta Selatan: Qultum Media.

Hilmi al-Khuli. 2007. *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Shalat*, Cet. IV. Yogyakarta: Diva Press.

Ibnu Hajar al-'Asqalâni. Ttp. *Fath al-Bâri*. Beirut: Dâr al-Ma'rifah.

Ibnu Katsîr. 1999 M. *Tafsîr Al-Qur`ânul 'Azhîm*, tahkik oleh Sami bin Muhammad Salamah. Dâr Thayyibah.

Ibnul Qayyim. *Asrâr ash-Shalâh*. al-Maktabah asy-Syâmilah.

Imam Musbikin. 2011. *Terapi Shalat Keajaiban Gerakan bagi Kesehatan*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.

Muhammad Bakar Ismail. 1997 M. *al-Fiqh al-Wâdhih*. Kairo: Dârul Manâr.

Muhammad bin Ibrahim Alu Syeikh. *Syarh Adabul Masy-yi ilash-Shalâh*. al-Maktabah asy-Syâmilah.

Muhammad Fu`âd Abdul Bâqi. 1996 M. *al-Mu'jam al-Mufahras li-Alfâzh Al-Qur`ân al-Karîm*. Kairo: Dâr al-Hadîts.

Mustamir Pedak. 2011. *Dahsyatkan Otak dengan Shalat*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Sayyid Sâbiq. *Fiqh as-Sunnah*. 1365 H. Kairo: Maktabah Dâr at-Turâts.

Sifat Shalat Nabi, Muhammad Nashîruddîn al-Albâni, Muhammad Thalib (Pnj), Media Hidayah, Cet: 2, 2001, Yogyakarta.

http://.alsofwah.or.id

http://avies.blog.uns.ac.id

http://hidayatullah.com

http://id.wikipedia.org

http://indonesian.irib.ir/islamologi

http://Islamtoday.com

http://Kisah Muallaf.com

http://konsultasisyariah.net

http://koran.republika.co.id

http://mediafitrah.wordpress.com

http://nur-muslim.blogspot.com

http://pinturizqi.wordpress.com

http://rematiks.com/rematiks

http://sayyidario.blogspot.com

http://voa-islam.com

http://wartawarga.gunadarma.ac.id.

http://www.dikutip.com

http://www.fimadani.com

http://www.fiqhsunah.com

http://www.republika.co.id

http://www.rsunurhidayah.com

http://www.viva-bola.com

Riwayat Hidup Penulis [10]

Penulis dilahirkan di salah satu kota wali dan santri di Jawa Tengah, tepatnya di kota Kudus, pada tanggal 9 November 1974, dari pasangan seorang ayah bernama KH. Habib Muslimun (*Allâhu yarḥamhu wa yaghfir lahu*) dan seorang ibu pendidik taman kanak-kanak (R.A) Hj. Siti Murfiatun Ihsan. Nama lengkapnya adalah DR. H. Moh. Abdul Kholiq Hasan, Lc. M.A, M.Ed atau yang lebih dikenal dengan Hasan el-Qudsy.

Sejak kecil sudah ditempa oleh orang tuanya dengan berbagai ilmu agama dan umum. Sehabis shalat Maghrib dan Subuh, menu wajibnya adalah mengaji Al-Qur`an dan ilmu-ilmu bahasa Arab (*nahwu sharaf*) serta *sorogan* kitab-kitab kuning. Tidak hanya itu, Hasan kecil dilatih oleh orang tuanya untuk *tirakat* bangun malam, shalat Tahajud sebelum subuh.

Pendidikan madrasah sampai '*aliyyah* ia habiskan di kota Kudus (Madrasah TBS-Yayasan Arwaniyyah). *Ngaji* Al-Qur`annya ia khatamkan pada ayahhandanya dan KH. Mansur (Ponpes Yambû' Al-Qur`an). Sempat menyantri di Ponpes TBS Kudus

10 Tentang biografi penulis sempat dimuat di majalah Suara Hidayatullah edisi 10, Februari 2008.

pada KH. Makmun Ahmad dan al-Anwar, Sarang, Rembang, pada KH. Maimun Zubair.

Dengan karunia Allah ﷻ, pada tahun 1995, ia berhasil mendapatkan beasiswa S1-nya di al-Azhar University, Kairo. Selama empat tahun, seakan tiada waktu baginya kecuali untuk belajar dan mengaji pada *masyayikh* di kota seribu menara tersebut. Walaupun demikian, sebagaimana pengakuannya, ia belum mendapatkan ilmu apa-apa. Oleh karena itu, setelah menyelesaikan S1 jurusan Tafsir dan Ilmu Al-Qur`an pada tahun 1999 dengan predikat *Jayyid Jiddan*, ia melanjutkan S2 di Universitas yang sama. Namun karena berbagai hal, ia terpaksa mengalihkan cita-citanya ke negara tetangga Mesir, yaitu Sudan.

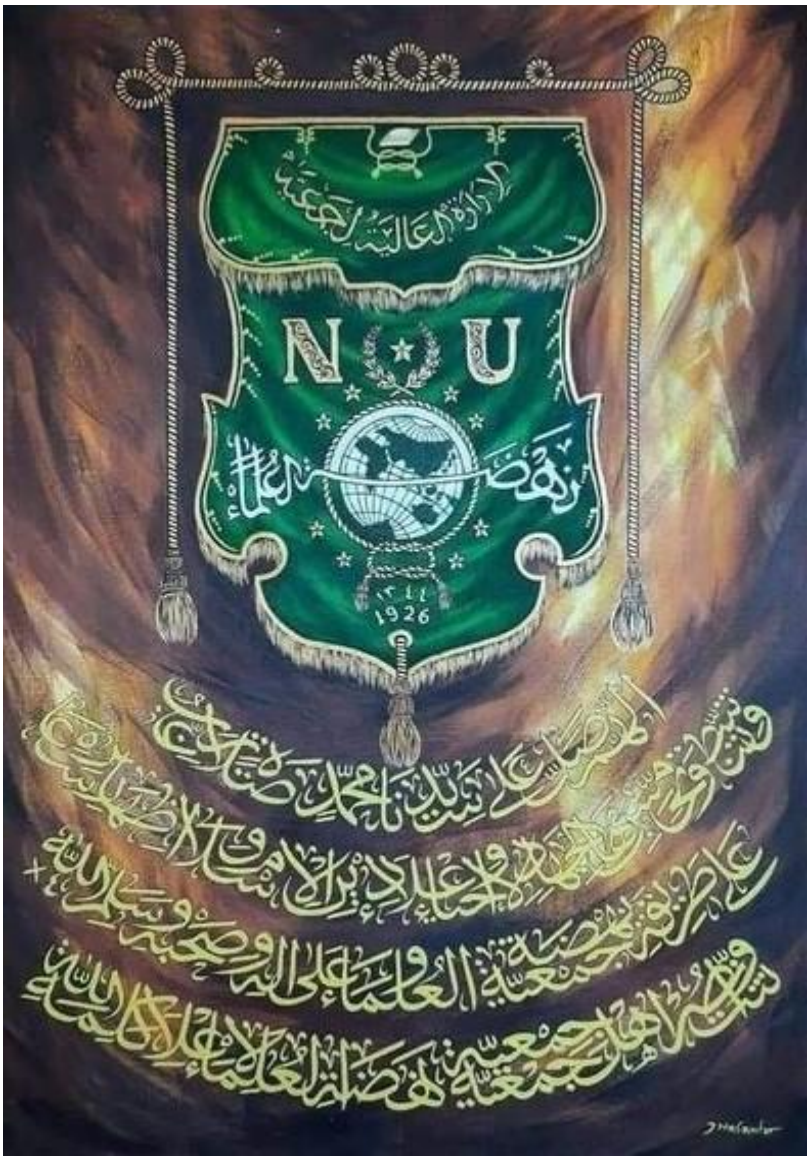
Pada tahun 2004, walaupun dengan jerih payah dan berbagai cobaan, ia behasil dengan izin Allah untuk menyelesaikan program S2 Tafsir dan Ilmu Al-Qur`an dengan predikat *Cumlaude* di Universitas Omdurman. Di sela-sela menyelesaikan program S2, ia juga mendapatkan beasiswa S2 pendidikan bahasa Arab di Institut Internasional untuk pengayaan bahasa Arab, Liga Arab di Khartoum, Sudan. Setelah satu tahun menyelesaikan S2 dalam Ilmu Tafsir, pada tahun 2005, ia berhasil menyabet gelar S2 lainnya dalam bidang pendidikan bahasa Arab.

Pada tanggal 22 April 2007, atas izin Allah ﷻ, dengan didampingi mertuanya, di hadapan para penguji dan peserta *Munâqasyah*, ia dapat mempertahankan desertasinya yang berjudul "Metodologi Penafsiran al-Imam Muhammad Abu Zahrah dan Tafsirnya Zahratut Tafâsîr" dengan hasil *suma cumlaude*, dan mendapat gelar doktoral dalam bidang keahlian tafsir dan ilmu Al-Qur`an dari Al-Qur`an Al-Karim & Islamic Science University, Sudan.

Dari pernikahannya dengan dr. Rohmaningtyas H.S, dia dikaruniai dua anak yang bernama Anas Karim Fadhlulloh al-Maqdisy dan 'Ayyasy Izzuddin Habibulloh al-Maqdisy.

Sekarang ia sibuk sebagai dosen sarjana dan pascasarjana di berbagai universitas. Di antaranya di UIN Sunan Kalijaga, UMS dan UMY, serta IAIN Surakarta. Ia juga menjabat sebagai Kaprodi Studi Al-Qur`an Program Magister IAIN Surakarta.

Selain sibuk dalam kegiatan akademik, anggota Komisi Fatwa dan ketua Kesra MUI Surakarta ini juga rajin mengisi pengajian di berbagai tempat, di antaranya kajian rutin di "Kajian Intensif Tafsir Al-Qur`an" (M-KITA) Surakarta dan Kajian Tafsir al-Munir di Masjid Agung Surakarta. Berbagai tulisannya telah dimuat di harian surat kabar lokal dan nasional, seperti Repubika dan Solopos. Email: *hasanelqudsy@yahoo.co.id.* Blog: *www.mkitasolo.blogspot.com.*


الإدارة العالية للجمعية
N U
نهضة العلماء
1926

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN MAS SAID

SURAKARTA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN MAS SAID
SURAKARTA